



○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

学校からの案内をご確認ください。

[illegible]

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
白ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 いわしのでんぶん付き 揚げ油 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし 夏の豚汁 豚肉 カットうす揚げ たまねぎ ズッキーニ にんじん なす おくら 削り節パック みそ 白みそ	白ごはん ジョア(直送) ガバオライス 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 すりおろしにんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 三温糖 トウバンジャン ナンプラー ウスターソース 目玉焼き チンゲンサイのスープ 鶏肉 緑豆もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 中華スープの素 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 炒め油	食パン(2枚) 牛乳 フィッシュサンドの具 フィッシュフライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) スライスチーズ(個袋) キャベツと茎わかめのスープ 糸かまぼこ キャベツ にんじん 乾燥茎わかめ うすくちしょうゆ 料理酒 スープストック こしょう	白ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 ハンバーグ おろし大根 しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 酢みど和え 糸かまぼこ キャベツ チンゲンサイ にんじん 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ 白みそ けんちん汁 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん こんにやく 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 炒め油	コッペパン 牛乳 カレーボール カレーボール 揚げ油 ごぼうサラダ さがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ 玄米のトマトスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト水煮 ホールコーン 玄米 スープストック こしょう オリーブ油 トマトケチャップ

6月給食だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
「食育で育てたい「食べる力」」を育みましょう

平均栄養摂取量	
栄養価	小学校
エネルギー	640kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	摂取エネルギーの29.4%

食べものの3つの働き	
赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
「食は人を良くする」と書くように、「食べることは体の健康の源であり、心の栄養です。」
私たちの体と心は、食べたものによって作られています。
「食べることを大切にする」ことは、「自分を大切にする」ことです。
「未来の自分」は何をどう食べたか?の連続で作られています。
「食べることは生きること」、自分の人生をより良く生きていくために「食」についての学びを深めていきましょう。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

今月の給食目標

よくかんで食べよう!

奈良県

今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)・米粉パン・大和まな漬物
こんにやく・オムレツ・スクランブルエッグ
奈良県産キャベツ入り平つくね
練りしそ・青ねぎ・しめじ・大和茶
奈良のみかんジャム・豚肉

今月の桜井市産

三輪そうめん・桜井のはるさめ・こまつな

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの
ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの
ご飯、もち、パン、さつまいも

かみかみマークのある献立は噛み応えがあるよ!よく噛んでね!

○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。