

6月は食育月間です！！

食育月間

毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。

食を通したコミュニケーション



食とともに楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。

バランスのとれた食事



生活習慣病予防につながる食事について考え、健康的な食生活を実践する。

望ましい生活リズム



朝食を必ずとることや、早寝早起きなど基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを整える。

食を大切にする気持ち



食事のあいさつをきちんとするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちをしっかりと表す。

食の安全



自らの食を自らの判断で正しく選択できるように、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。

～今月の注目メニュー～

☆**歯と口の健康週間（4～10日）**…よくかむことの大切さを知り、かむことを意識して食べましょう！食後の歯磨きも忘れずに！

☆**かみかみデー（8日）**…小さいわしのフライ、よくかんで食べてくださいね！

☆**香川県の郷土料理（9・30日）**…しょうゆ豆、（わかめ）うどんが登場！

☆**ハッピーバースデー給食（23日）**…6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！
今月のデザートはアイス大福です。

☆**食育の日（19日）**…果物がおいしい季節です！香川県産のびわが登場します！

※給食中止のお知らせ…19日(月) 小学校（振替休業日のため）

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	木	発芽玄米入りごはん	○	なす入りマーボー豆腐 バンサンスー ゆでとうもろこし
2	金	麦入りごはん	○	さばの南部焼き 切り干し大根の酢の物 じゃがいものみそ汁
5	月	レーズンパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ きのこと豆腐のソテー アメリカンチェリー
6	火	麦入りごはん	○	魚の香味焼き1 さやいんげんのごま和え なすとそうめんのみそ汁 あさりのつくだ煮
7	金	小型コッペパン	○	なす入りミートスパゲッティ ビーンズサラダ ミニトマト ヨーグルト
8	木	深川どんぶり	○	小いわしのフライ おかか和え
9	火	麦入りごはん	○	とり肉と野菜のうま煮 レタスときゅうりの酢の物 しょうゆ豆
12	月	コッペパン	○	魚の青のりフライ 海草サラダ ABCスープ アイスパイン
13	火	発芽玄米入りごはん	○	五目玉子焼き ひじきの五目煮1 豆腐ともずくのみそ汁
14	水	米粉パン	○	ポークビーンズ アーモンドサラダ2 小夏
15	木	発芽玄米入りごはん	○	ししゃもの三杯酢漬け いそか和え 豚汁1 冷凍みかん
16	金	沖縄風炊き込みごはん	○	ツナとキャベツの和風サラダ 洋風かき玉汁
19	月	小型ミルクパン	○	パスタのクリーム煮 アスパラとトマトのサラダ びわ
20	火	大豆ごはん	○	魚の竜田揚げ1 ゆかり和え とうふとえのきのすまし汁
21	水	コッペパン	○	ピーマンの肉づめ焼き コールスローサラダ コンソメスープ3
22	木	発芽玄米入りごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 もやしの甘酢和え 冷凍みかんふりかけ
23	金	ポークハヤシライス	○	小松菜のごまドレッシング和え アイス大福
26	月	コッペパン	○	鶏肉とナッツのマーマレードソースかけ パセリポテト はるさめスープ
27	火	発芽玄米入りごはん	○	肉じゃが こまつなとわかめの和え物 ちりめんの甘酢づけ
28	水	全粒粉パン	○	魚のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ トマトと卵のスープ いちごジャム