

6月 給食だより



平成26年6月2日
高岡市立木津小学校

梅雨の季節を迎えます。

これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活を心がけて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気を付けましょう。

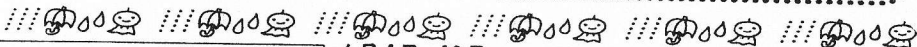
ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。(食育基本法より)生涯を通して健康な心身を育む上で、「食育」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組みましょう。



ご家庭では、こんな「食育」を！



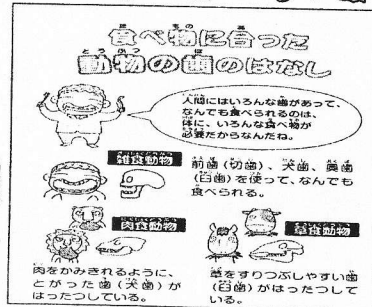
「しらす」は、だれの子ども？

「しらす」とは、さまざまな魚の稚魚(卵からかえって間もない魚)をいいますが、「しらすばし」などの形でよく食用にされるのは、おもにカタクチイワシの稚魚です。「しらすばし」は、それたての生のしらすをかまぼくでし、それを天日で少ししかわしたものです。これを、さらによく乾かしたものが「ちりめんじゃこ」です。また、しらすがもう少し大きくなったものを使うのが、「にぼし(いりこ)」です。

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

骨や歯を丈夫にしてくれる栄養をたくさんもっているんだよ。

みんな私の子供だよ。



6月の献立予定表

日	曜	主食	飲物	副食献立
2	月	ごはん	牛乳	牛肉としらたきのピリ辛炒め 青菜のゆばあえ むらくも汁 ふりかけ
3	火	チーズパン	牛乳	チキンソテートマトソースかけ ブロッコリーサラダ ブラジルスープ 黄桃 サッカーボールチョコ☆サッカー応援献立
4	水	麦ごはん	牛乳	いかの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら 豆腐ときのこのすまし汁 干しプルーン ☆カミカミ献立
5	木	2/3コッペパン	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜サラダ 焼きそば グレープフルーツ
6	金	カレーライス	牛乳	えびフリッター ほうれん草と切り干し大根のひたし 冷凍みかん
9	月	ゆかりごはん	牛乳	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ 芋の旨煮 豚汁 冷凍パイ
10	火	食パン	牛乳	オムレツ ドレッシングサラダ コーンシチュー
11	水	ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ 野菜ののりあえ 麻婆豆腐
12	木	食パン	牛乳	高岡元気コロッケ 青梗菜とベーコンのソテー フルーツポンチ スライスチーズ
13	金	大豆入り わかめごはん	牛乳	フライ餃子 即席漬け なめこ汁 オレンジ
16	月	ごはん	牛乳	鮭のレモン焼き ほうれん草とえのきのごま味噌あえ 五目豆 プチトマト
17	火	食パン	牛乳	チーズエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ
18	水	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソースあえ 小松菜とキャベツのひたし 野菜の旨煮 納豆
19	木	ごはん	牛乳	鯖の立田揚げ ひじきの炒め煮 太きゅうり汁 アンデスメロン
20	金	ごはん	牛乳	えびシューマイ パンサンサー 酢豚
22	日	しっかり骨太井	牛乳	若鶏肉の照焼き きゅうりのナムル ☆今月の食19井の日 じゃが芋とたまねぎの味噌汁 新幹線ゼリー
24	火	米粉入りパン	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ ごまごまサラダ パンプキンスープ
25	水	ごはん	牛乳	赤魚のたれづけ 青菜のアーモンドあえ 肉じゃが ふりかけ
26	木	食パン	牛乳	えびのチリソース 焼きポテト ワナタンスープ ピーナッツクリーム
27	金	ごはん	牛乳	ふくらぎの照焼き ほうれん草のコーンあえ すき焼き煮 冷凍みかん
30	月	ごはん	牛乳	ミートローフケチャップかけ 三色ひたし かきたま汁 アップルシャーベット

☆今月の食19井は…しっかり骨太井

今月は成長期の子どもたちに、ほねを丈夫にしてほしいという願いをこめて「ちりめんじゃこ」「干しきくらえび」を使いカルシウムたっぷりの井になっています。

☆4日(水) サッカーの祭典、2014FIFAワールドカップブラジル大会 応援献立。