



給食指導目標 「よくかんで食べよう」

栄養指導目標 「健康な歯・骨を作ろう」

日	当日の食育・献立テーマ		あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからの もになる	みどりのなかま からだのちょうし をとのえる
	こんだてめい 献立名	しょくいく してん <食育の視点> 食育・献立紹介			
和食の基本 「だしの食べ比べ」					
1月	ひ 冷やしつけうどん (関西風・関東風だし) かき揚げ 豆乳蒸しパン	<食文化・世界に誇るだし> <食文化・世界に誇るだし> 石原小学校では、料理によってだしを使い分けています。 だしも関東と関西で違います。違いがわかるかな？	ぎゅうにゅう じゃこ、とうにゅう あまなっとう	うどん、さとう さつまいも こむぎこ、かたくりこ あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ
ブックメニュー 「おはなしぼっち・あじさいゼリー」					
2火	ピザトースト ポークシチュー あじさいゼリー	<食文化・季節にちなんだ料理> この時期のあじさいを ゼリーで再現します♪	ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ ぶたにく レンズまめ かんでん	パン、あぶら じゃがいも こむぎこ バター、さとう	ピーマン、たまねぎ とうもろこし マッシュルーム、トマト にんじん、グリーンピース ぶどう、レモン
ブックメニュー 「ルルとララ・白玉デザート」					
3水	コンナムルパブ (韓国風大豆もやしごはん) ビーフンスープ ルルとララの白玉デザート	<食の重要性・食の喜び・楽しさ> 図書室でも人気の本に 登場するデザートを再現します♪	ぎゅうにゅう ぶたにく、イカ なまクリーム	こめ、ごまあぶら さとう、ごま ピーマン しらたま	こねぎ だいずもやし にんじん、だけのこ きくらげ、はくさい、ねぎ
歯と口の健康週間 (6/4~10) 「かみかみカルシウムメニュー」					
4木	ごはん しらす入り鉄火みそ 白身魚の大豆フレック揚げ 豆腐と野菜のごま味噌鍋	<心身の健康・健康な食事のとり方> よく噛んで食べると いいことがいっぱいです。 また、給食ではカルシウムを 多く含む食品を取り入れました。	ぎゅうにゅう とりにく、しらす みそ、たら、だいず ぶたにく、とうふ とうにゅう	こめ、ごま あぶら、さとう ごまあぶら こめ、しらたき	にんじん、にら にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ はくさい、ねぎ
5金	焼きチーズカレー シーザーサラダ 豆乳スープ	3年遠足	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン、チーズ とうにゅう	こめ、あぶら さとう、こむぎこ バター、パンこ オリーブオイル	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ きゅうり、はくさい、こねぎ
8月	クッパ ししゃものカレー揚げ 干し豆腐の中華サラダ	6/4~6/10 歯と口の 健康週間 味覚の発達を うながす 栄養の吸収が よくなる	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ ししゃも	こめ、ごまあぶら こむぎこ、あぶら はるさめ、さとう	にんじん、だいこん だけのこ、しいたけ ねぎ、もやし、きゅうり
9火	ごはん 魚(鯖)のぬか炊き 小松菜のおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	むし歯を予防 する 肥満を予防する あごの発育を 助ける	ぎゅうにゅう さば、おかか とうふ、みそ わかめ	こめ さとう	にんじん、もやし こまつな えのき、ねぎ
10水	じゃこトースト フライポテトサラダ 大豆入りミネストローネ		ぎゅうにゅう じゃこ、だいず ベーコン	パン じゃがいも あぶら、さとう オリーブオイル	キャベツ、にんじん きゅうり、にんにく セロリー、たまねぎ とうもろこし、トマト、パセリ
入梅 (6/11) 「季節の食材・うめ」					
11木	うめ茶漬け みのむし揚げ 塩こんぶ和え	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 梅雨に入るこの時期、梅が熟すので 入梅という名前がついたそうです。	ぎゅうにゅう おかか、のり とりにく、こんぶ	こめ、ごま、あられ こむぎこ じゃがいも あぶら、かたくりこ	うめ、みつば だいこん にんじん、きゅうり
ブックメニュー 「ハリーポッター」					
12金	マーガリンパン アイリッシュシチュー 百味風ビーンズ・魔法ゼリー	<食の重要性・食の喜び・楽しさ> 今月は、本に登場する料理や、本の世界を イメージした料理を取り入れています。	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あおのり かんでん	パン、あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん セロリー たまねぎ パセリ、レモン
日本各地の味を楽しもう! 「ハケ岳献立・ほうとう 五平もち」					
15月	ほうとう (山梨県郷土料理) 野菜のごま和え 五平もち (長野県郷土料理)	<食文化・日本各地の料理> 5年生の移動教室先である ハケ岳の郷土料理を取り入れました。	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとう あぶら、さとう ごま アルファまい	ごぼう、にんじん しいたけ、しめじ、かぼちゃ ねぎ、ほうれんそう キャベツ、もやし
食育クイズ 「レンズの名前の由来は？」					
16火	メキシカンライス 白身魚のポテサラ焼き レンズ豆のスープ	<食文化・食品の歴史> メガネやコンタクトレンズ の名前の由来が食品って本当？	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン メルルーサ とうにゅう レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん マッシュルーム とうもろこし、パプリカ ピーマン、にんにく パセリ、セロリー、キャベツ
調理室で粉から手作り 「手作り肉まん」					
17水	手作り肉まん 中華サラダ トック入りキムチスープ	<感謝の心・食生活を支えてくれる人々> 石原小学校の給食は、調理員11人で作っています。 数は多いですが、1つ1つ心を込めて作っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム あぶらあげ とうふ、みそ	こむぎこ、さとう ラード、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ トック、あぶら	たまねぎ、だけのこ しいたけ、しょうが、にんにく にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、えのき、ねぎ だいずもやし、はくさい、にら

18水	旬の食材を味わおう 「とうもろこし」		ぎゅうゆう ぶたにく とりにく わかめ	こめ、さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ、しょうが ちんげんさい にんじん、もやし とうもろこし
	○ トンポーロー丼 わかめスープ ゆでもろこし	 ＜食文化・旬の食材＞ この時期だけのおいしさをお届けします。 1年生がとうもろこしの皮むきを手伝ってくれます。			
19金	食育の日19日 旬の食材を味わおう 「枝豆」		ぎゅうゆう ぶたにく、だいず ベーコン なまクリーム	スパゲティ、あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも こむぎこ、バター	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん セロリー、トマト とうもろこし パセリ、えだまめ
	○ メキシカンスパゲティ コーンクリームスープ ゆで枝豆	 ＜食文化・旬の食材＞ この時期だけのおいしさをお届けします。 2年生がとうもろこしの皮むきを手伝ってくれます。			
22月	夏至 (6/21) 「行事食・たこ」		ぎゅうゆう ぶたにく、みそ たこ、ベーコン おかが、あおのり とりにく	こめ、さとう あぶら、ごまあぶら ごま、じゃがいも かたくりこ はるさめ	にんにく、にんじん だいこん、はくさい、にら べにしょうが、こねぎ きくらげ、ねぎ ちんげんさい
	○ 韓国風炊込みごはん ポテトたこ揚げ チンゲン菜のスープ	 ＜食文化・行事にちなんだ料理＞ 夏に、創作を願って たこを食べる地域があります。			
23火	旬の食材を味わおう 「体にいいね！いか」		ぎゅうゆう ぶたにく、だいず みそ、イカ いか、ハム	ちゅうかめん あぶら、ラード、ごま ごまあぶら、さとう かたくりこ パン、はるさめ	にんにく、しょうが しいたけ、きくらげ、にんじん とうもろこし、もやし、ねぎ にら、れんこん きゅうり、こまつな
	○ みそラーメン いかのあじさ揚げ はるさめ 春雨サラダ	 ＜心身の健康・食材の栄養＞ イカは、体を作るもとになるたんぱく質 が多く、脂質も少ないです。			
24水	世界の食文化を知ろう 「イタリア・パスタ・パンナコッタ」		ぎゅうゆう ぶたにく、ベーコン なまクリーム かんでん	なまパスタ オリーブオイル こむぎこ、バター さとう メーブルシロップ	にんにく、たまねぎ セロリー、トマト、にんじん とうもろこし ほうれんそう
	○ 生パスタの豚肉ラグーソース ポパイスープ メーブル・パンナコッタ	 ＜食文化・国際理解＞ この日は、特別にイタリア生まれの 生パスタを使用します。			
25木	日本各地の味を楽しもう♪ 「沖縄・ポロポロじゅうしい」		ぎゅうゆう ぶたにく ひじき とうりゅう	こめ、あぶら じゃがいも こむぎこ	たけのこ にんじん こねぎ、だいこん きゅうり
	○ ポロポロじゅうしい じゃが丸くん ゆかり和え	 ＜食文化・日本各地の食文化＞ ポロポロじゅうしいは、沖縄風 炊き込みご飯の雑炊です。			
26金	食育クイズ 「レタスはどっち？」		ぎゅうゆう ベーコン たら	こめ、じゃがいも マーガリン、こむぎこ カダイフ、あぶら かたくりこ	にんにく、たまねぎ こねぎ、しょうが にんじん とうもろこし、レタス
	○ ガーリックピラフ 白身魚のカダイフ揚げ レタスのスープ	 ＜食文化・旬の食材＞ 似ているようで、ちよっと違う キャベツとレタスのちがいが分かるかな？			
29月	食育月間 「食育の視点」		ぎゅうゆう わかめ、あかうお じゃこ、ぶたにく みそ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら こんにやく さつまいも	しょうが、にんじん もやし、きゅうり ごぼう だいこん、ねぎ
	○ 磯ごはん 赤魚の竜田揚げ じゃことわかめの和え物 さつま芋のめった汁 (石川県郷土料理)	 ＜食育の視点＞ （食育の視点） がっこう、しょういれでん 学校での食育の視点 6つを確認しましょう！			
30火	夏越の祓 (6/30) 「京都・水無月」		ぎゅうゆう ぶたにく、だいず なまあげ、とうふ あずき	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ふ こむぎこ しょうしんこ	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ しいたけ、しめじ ねぎ、ほうれんそう
	○ 生揚げとひき肉の炒め丼 花麩の吸い物 手作り水無月	 ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ 和菓子は、季節感大切にしてお菓子です 水無月は、この時期の和菓子です			

5年ハケ岳移動教室

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

「食育基本法」制定から 21年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で21年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけよう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食への喜びを感じる

