






目標		・よくかんで食べよう ・よくかむことの大切さを知ろう ・丈夫な歯と栄養の関係、歯とカルシウム、カルシウムを多く含む食品を知ろう		あかのなま ちやく になる	さいろのなま ねつちから もとなる	みどりのなま からだのちよう をことのえる
<p align="center"><b>当日の食育・献立テーマ</b></p>						
日	米	献立名	＜食育の視点＞ 食育・献立紹介			
<p align="center"><b>調布育ちの野菜を食べよう♪ 「じゃが芋・玉ねぎ」</b></p>						
1	木	ミルクココア揚げパン ○ ポパイサラダ 調布産じゃが芋と玉ねぎのクリームシチュー	＜食文化・地域の農産物＞ この日は、調布市内で育てられた新鮮なじゃが芋と玉ねぎが届けます。	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン なまクリーム	パン、あぶら さとう じゃがいも ごむぎこ、バター	ほうれんそう にんじん きゅうり、たまねぎ とうもろこし、パセリ
<p align="center"><b>食育月間 「校長先生からのメッセージ」</b></p>						
2	金	ゆかりごはん 松風焼き ○ 塩昆布和え だまこ汁（秋田県郷土料理）	＜食の重要性＞ 今月は、食育月間です。食事で大切にしたいことを校長先生から伝えていただきます！	ぎゅうにゅう みそ こんぶ とりにく	おこめ、あぶら さとう かたくりこ だまこち	たまねぎ、ねぎ しょうが、にんじん だいこん、きゅうり しいたけ、まいたけ なめこ
<p align="center"><b>歯と口の健康週間（6/4～10）「かみかみカルシウムメニュー」</b></p>						
5	月	焼きチーズカレー ○ コールスローサラダ スープジュリエンヌ	＜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あります。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 ぶたにく、ベーコン チーズ、ハム とりにく	おこめ、あぶら さとう、ごむぎこ バター、パンこ じゃがいも	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ キャベツ、セロリー パセリ
6	火	ごはん わかさぎの佃煮風 ○ 肉じゃが 小松菜のスープ	6/4-6/10 健康週間 味覚の発達をうながす 栄養の吸収がよくなる 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 わかさぎ、ぶたにく とりにく、ベーコン	おこめ、かたくりこ あぶら、さとう、ごま こんやく じゃがいも、あぶら	しいたけ、たまねぎ にんじん、たけのこ グリーンピース だいこん、ごまつな
7	水	家常豆腐丼（アルファ米使用） ○ きりほだいのあん 五目中華スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ みそ、ひじき とりにく	アルファまい、さとう かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	たけのこ、きくらげ はくさい、ピーマン きりほだいのこ きゅうり、ごまつな
8	木	和風きのこスパゲティ ○ みのむし揚げ わかめサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン、のり とりにく、わかめ	スパゲティ オープンオイル じゃがいも、さとう ごま	にんにく、にんじん たまねぎ、しめじ えのき、とうもろこし きゅうり
9	金	きしまだいらむら ○ 木島平村のごはん 魚のぬか炊き 小松菜のおかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう、さば おかか、みそ わかめ	おこめ、さとう じゃがいも	ごまつな にんじん もやし、えのき、ねぎ
<p align="center"><b>入梅（6/11）「季節の食材・うめ」</b></p>						
12	月	☆うめ茶漬 ○ 赤魚の電田揚げ じゃこことわかめの和え物	＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ 6/11あたりのことを入梅と言います。梅雨に入るこの時期、梅が熟するのでこの名前がついたそうです。	ぎゅうにゅう おかか、のり あかうお、じゃこ わかめ	おこめ、ごま あられ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら	うめ、みつば しょうが にんじん もやし、きゅうり
<p align="center"><b>ブックメニュー① 「ハリーポッター」</b></p>						
13	火	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＞ 6/5～16は読書週間です。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
<p align="center"><b>日本各地の味を楽しもう</b></p>						
14	水	高菜めし（熊本県郷土料理） ○ さつまいものめった汁（石川県郷土料理） 五平餅（長野県郷土料理）	＜食文化・郷土料理＞ 日本には、各地域の産物を上手に使って、作られた郷土料理があります。この日は、日本各地の味を楽しみましょう♪	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく みそ	おこめ、ごまあぶら ごま、こんやく さつまいも、あぶら アルファ米、さとう	たかな、ねぎ ごぼう にんじん だいこん
<p align="center"><b>食文化 「担々麺」</b></p>						
15	木	トマト担々麺 ○ イカメンチ 中華サラダ	＜食文化・世界と関わり＞ 担々麺は、中国の汁なし担々麺をもとに日本で作られた料理です。	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ いか ハム	ちゅうかめん さとう、ごま ごまあぶら、ロード かたくりこ はるさめ	にんにく、しょうが トマト、もやし、ねぎ にら、とうもろこし キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり
<p align="center"><b>和菓子の日（6/16）「季節の料理・水無月」</b></p>						
16	金	あぶらふん（仙台郷土料理） ○ 沢煮椀 水無月	＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ 和菓子は、季節感を大切にし、年中行事にも深く関わる食べ物です。水無月は、この時期の和菓子です。	ぎゅうにゅう とりにく、たまご のり、ぶたにく あずき	おこめ、ふ さとう、かたくりこ ごむぎこ しょうしんこ さとう	たまねぎ、ねぎ しいたけ、ごぼう にんじん だいこん、えのき
<p align="center"><b>和食の基本 「だしの食べ比べ」</b></p>						
19	月	冷やしつけうどん（関西風・関東風だし） ○ あじの天ぷら 抹茶蒸しケーキ	＜食文化・世界に誇るだし＞ 北ノ台小学校の給食では、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 うどん、さとう ごむぎこ あじ あぶら とうにゅう あまなっとう	うどん、さとう ごむぎこ あぶら あまなっとう	にんじん きゅうり しょうが
<p align="center"><b>「調布市NTT東日本・5G最先端技術育ちのトマト」</b></p>						
20	火	ミルクパン タンドリーチキン ○ ジャーマンポテト 冷凍みかん 調布産フレッシュトマトのスープ	＜食品を選択する能力・食品の情報に関心を持つ＞ この日のトマトは、調布のNTT東日本で最先端技術を使って育てられた特別なトマトです。	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	パン あぶら マーガリン じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、パセリ にんじん、レタス トマト、みかん

21 水	あきたこまち産地	かんこくふうたまで 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> 夏至には、稲がたこの足のよう しっかりと根付くことを願って たこを食べる地域があります。	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、たこ ベーコン、おなか あおのり とりく	おこめ、さとう こまあぶら、こま じゃがいも かたくりこ あぶら、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
		調理室しようかい				ぎゅうにゅう とりく ぶたにく イカ	おこめ、かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ビーフン
23 金		メキシカンパグェティ ○パンブキンポターシュ 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年生さんがどうもろこし の皮むきを手伝ってくれます。	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル あぶら、さとう 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、かぼちゃ どうもろこし
		旬の食材を味わおう 「調布育ちの枝豆」				ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	おこめ さとう かたくりこ
26 月	こしひかり産地	トンポーロー丼 ○中華風コーンスープ 調布産のゆで枝豆		<食文化・地域の農産物> 採れたての枝豆を調布農家さんが 届けてくれます。2年生さんが 枝もぎを手伝ってくれます。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	おこめ さとう かたくりこ	ねぎ、しょうが ちんげんさい どうもろこし えだまめ
		食育クイズ 「牛乳ってどうして毎日でのの？」				ぎゅうにゅう イカ のり、ぶたにく みそ、ベーコン	おこめ、かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも マーガリン
28 水	ふさひが産地	チキンライスホワイトソースがけ ○キャベツのスープ 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は、あざやかで 本当にきれいですね。 ゼリーで再現します♪	ぎゅうにゅう とりく、ベーコン なまクリーム かんてん	おこめ マーガリン こむぎこ バター、あぶら さとう	マッシュルーム にんじん、どうもろこし グリーンピース セロリー、キャベツ パセリ、ぶどう、レモン
		旬の食材を味わおう 「飛魚」				ぎゅうにゅう ぶたにく とびうお	おこめ あぶら さとう かたくりこ
30 金		ポーションパン ○カレーポトフ 大根サラダ		<食の重要性・食の喜び・楽しさ> ポーションパンは、図書室にある スターウォーズ・フォースの覚醒に登場する 魔法のようなパンです。お楽しみに♪	ぎゅうにゅう とりく ベーコン ウィンナー、ハム	パン、こむぎこ さとう、あぶら バター、マーガリン じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ だいこん どうもろこし きゅうり

※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。

## 食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

### 日々の「食べること」を見直してみませんか？

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本」であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



### 家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度をする 	わが家の味を伝える 
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

☑食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）