



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		・よくかむことの大切さを知ろう		
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		・よくかむことの大切さを知ろう		
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 もとなる	みどりのなかま からだのちやうし をととのえる
ごめ米	献立名		＜食育の視点＞ 食育・献立紹介		
3月	旬の食材を味わおう 「とうもろこし」		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	おこめ マーガリン あぶら こむぎこ バター	たまねぎ、セロリー マッシュルーム にんじん、キャベツ グリーンピース パセリ、とうもろこし
4火	歯と口の健康週間（6/4～10）「かみかみカルシウムメニュー」		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、こんにやく 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
5水	ごはん わかさぎの佃煮風 カレー肉じゃが 小松菜のスープ		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 さとう、こんにやく じゃがいも、ごま	しいたけ、たまねぎ にんじん、たけのこ だいこん、こまつな
6木	ごはん 魚の西京焼き 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 あかうお、みそ おかか、わかめ	おこめ さとう じゃがいも	こまつな、にんじん もやし えのき、ねぎ
7金	焼きチーズカレー ポパイサラダ スープジュリエヌ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン チーズ、とりにく	おこめ、あぶら こむぎこ、バター パンこ、じゃがいも	にんにく、にんじん たまねぎ、ほうれんそう セロリー、パセリ
10月	生揚げとひき肉の炒め丼 五目中華スープ ゆでもろこし		ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく だいす、とりにく	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	にんじん、たけのこ しいたけ、しめじ ねぎ、きくらげ、もやし こまつな、とうもろこし
11火	入梅（6/10）「季節の食材・うめ」		ぎゅうにゅう おかか のり あかうお	おこめ、ごま あられ かたくりこ あぶら、さとう	うめ、みつば しょうが、にんじん キャベツ、もやし ほうれんそう
12水	ブックメニュー② 「おはなしぽっちり・あじさいゼリー」		ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ とりにく、ウィンナー かんてん	パン あぶら じゃがいも さとう	ピーマン、たまねぎ とうもろこし、トマト マッシュルーム にんじん、キャベツ ぶどう、レモン
13木	世界の料理 「台湾・手作り台湾カステラ」		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう	おこめ、おしむぎ ごまあぶら、さとう こむぎこ はちみつ	こねぎ だいずもやし にんじん もやし、ねぎ
14金	食育クイズ 「レタスはどっち？」		ぎゅうにゅう さば、チーズ ベーコン	パン、パンこ オリーブオイル あぶら、マーガリン じゃがいも	にんにく ローズマリー たまねぎ、パセリ にんじん、レタス とうもろこし
17月	和菓子の日（6/16）「季節の料理・水無月」		ぎゅうにゅう とりにく、たまご のり、とうふ あずき	おこめ、さとう かたくりこ、おふ こむぎこ しょうしんこ	たまねぎ、ねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう
18火	旬の食材を味わおう 「体にいいね！・いか」		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ イカ、ハム	ちゅうかめん、あぶら ラード、ごま かたくりこ、パン クルトン、はるさめ さとう	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、しょうが きゅうり、こまつな
19水	食育の取組み 「6月は食育月間・19日は食育の日」		ぎゅうにゅう わかめ、マンダイ チーズ、のり ぶたにく	おこめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら	しょうが、にんじん もやし、こまつな ごぼう、だいこん えのき

20	木	ブックメニュー 「ハリーポッター」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あおのり かんでん	パン、はちみつ 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
21	金	夏至(6/21) 「行事食・たこ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たこ、ベーコン おかか、あおのり とりにく	おこめ、さとう あぶら、ごまあぶら 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、ペにしょうが こねぎ、きくらげ ねぎ、ちんげんさい
		調理員さんのおすすめメニュー 「ドライカレー・ターメリックライス」		ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン レンズめ ハム	おこめ マーガリン あぶら、さとう こむぎこ	たまねぎ、セロリー にんじん、にんにく しょうが、トマト パセリ、だいこん きゅうり、みかん
24	月	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、ベーコン とうふ	おこめ さとう かたくりこ	たまねぎ、セロリー にんじん、にんにく しょうが、トマト パセリ、だいこん きゅうり、みかん
		調布育ちの野菜を食べよう! 「じゃが芋・玉ねぎ」		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	おこめ さとう、こむぎこ ワンタンのかわ じゃがいも、バター	にんじん、キャベツ とうもろこし きゅうり、たまねぎ とうもろこし、パセリ
25	火	旬の食材を味わおう 「飛魚」		ぎゅうにゅう ぶたにく、じゃこ わかめ とびうお	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ こま ごまあぶら	にんにく、しょうが たまねぎ、こねぎ にんじん、もやし きゅうり、ねぎ だいこん、えのき
		和食の基本 「だしの食べ比べ」		ぎゅうにゅう あじ とうにゅう	うどん、さとう こむぎこ、あぶら こむぎこ あまなっとう	にんじん 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。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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

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(社会的)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物をつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め自分らしい食生活を実現する

青年・成人期

健全な食生活を実践し次世代へ伝える

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

調理員さんのおすすめ献立インタビュー♪

今年度も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいます。

Q1, おすすめの献立は何ですか?
ドライカレー(ターメリックライス)です。

Q2, この献立を選んだ理由は何ですか?
6月は蒸し暑い日が多いと思うので、スパイスの効いたカレー料理を選びました。

Q3, 給食作りで大変なことは何ですか?
毎日違う料理を作りのが大変ですが、皆で役割分担をして、協力して作業をするので、忙しくてもやり甲斐があります。

Q4, うれしいことは何ですか?
みなさんの「今日の給食おいしかった」「もう一度食べたい」と言ってもらえた時です。

調理員・さとうさん