



6月給食だより

令和6年度
高岡市太田小学校

いよいよ梅雨の季節です。梅雨は、一年の中で最も湿度が高くなり、食中毒を起こす原因となる細菌が活発に活動を始めます。食事の前にきちんとした手洗いをするなど衛生に十分注意して、元気に過ごしましょう。

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」と言われるようになりました。生涯にわたって、心身共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」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、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。

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心をもつ</p>



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



みなさんは何回くらいかんで食べていますか? やわらかい食べ物が好まれるからか、昔と比べてかむ回数が減ってきていると言われています。よくかんで食べると、むし歯予防や肥満予防等いいことがたくさんあります。一度、かむことを意識しながら食べてみましょう。

1
2
3

ひと口30回かむ

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気を付けて食べましょう。

6月 予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
3	月	ごはん 牛 乳	かにシューマイ 麻婆豆腐 バンサンスー アップルシャーベット
4	火	食パン 牛 乳	タンドリーチキン フルーツポンチ アスパラソテー  誕生ランチ
5	水	ごはん 牛 乳	ひよこ豆の揚げがらめ 肉じゃが 青菜のごまみそあえ メロンゼリー 地場産品献立
6	木	食パン 牛 乳	コーンエッグ 米粉シチュー 海藻サラダ チョコレートクリーム
7	金	ごはん 牛 乳	わかさぎの南蛮漬け すき焼き煮 青菜と切干大根のひたし ぶどうゼリー 地場産品献立
10	月	ごはん 牛 乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め もずくと豆腐のみそ汁 小松菜ともやしのひたし 冷凍みかん 地場産品献立
11	火	ごはん 牛 乳	えびのチリソース煮 中華風卵スープ 茹で野菜
12	水	ごはん 牛 乳	鯖の塩焼き そうめん汁 ひじきの炒り煮 アンデスメロン かみかみ献立
13	木	2/3コッペパン 牛 乳	オムレツ 焼きそば ブロッコリーサラダ プチトマト
14	金	ごはん 牛 乳	鮭の塩焼き 豆腐ときのこの金平 こんにゃくの金平 干しプルーン 地場産品献立
17	月	野菜のかき揚げ丼 牛 乳	きゅうりときゃべつの塩もみ きのこのすまし汁 青りんごゼリー たかおか食19丼献立
18	火	コッペパン 牛 乳	ウインナー 野菜スープ コーンポテト 豆乳プリン 
19	水	ごはん 牛 乳	がんもの含め煮 豚汁 茎わかめの金平
20	木	食パン 牛 乳	若鶏肉の香味焼き ミネストローネ フルーツあえ ヨーグルト
21	金	ごはん 牛 乳	赤魚のたれがけ 太きゅうり汁 ほうれん草とえのきのごまみそ ピーチシャーベット 郷土食献立
24	月	ごはん 牛 乳	いわしのみぞれ煮 団子入りごまみそ汁 豚肉と切干大根のエスニック炒め オレンジ
25	火	食パン 牛 乳	高岡元気コロッケ トマトとレタスのスープ 野菜とベーコンのソテー いちごジャム 高岡コロッケの日
26	水	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ キーマカレー ガーリックサラダ
27	木	ごはん 牛 乳	フライ餃子 五目ラーメン 野菜のナムル
28	金	ごはん 牛 乳	鯖のごまだれがけ 大根のみそ汁 煮豆 冷凍パイ

※都合により献立を変更することがあります。

6月の平均栄養摂取量 エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.3g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

❖お知らせ❖

6日(木)・11日(火) 6年生は、連合運動会のため給食はありません。

