

# 食育だより いただきます

令和5年度

6月号

《 毎月19日は食育の日です。 》 飯豊町学校給食共同調理場

梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日も増えてきます。6月は、社会科見学や町めぐり、中体連など行事がたくさん予定されています。

バランスの良い食事、運動、睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

ぜひ、給食をきっかけにさせていただいて、ご家庭での「食」について話題にしてみてください。

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることが出来る。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

#### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

#### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

出典：健学社 食育フォーラム

### 飯豊のめぐみをいただきます!

5月12・31日に、町内産のアスパラガスを使用した給食を実施しました。

飯豊町では、アスパラの生産が盛んに行われていますが、昨年大雨で被害を受けた農家さんも少なくありません。今回は子どもたちのためにと、新鮮でおいしいアスパラを用意いただきました。31日は町農林課さんよりアスパラをいただく予定です。子どもたちは、「甘くておいしい!」と口いっぱいに旬の味を味わっていました。



月	火	水	木	金
<b>今月の行事食</b> 5日～9日 歯と口の衛生週間 13日 めざまみ産デー		<b>6月</b> 毎日  が 1本つきます。	<b>1</b> ごはん ほっけ塩焼き ひじきの煮物 じゃがいもの みそ汁	<b>2</b> ごはん 鶏肉のバジル焼き 県産大豆の ツナサラダ きのこスープ
<b>5</b> ごはん わかめごはん 秘伝豆入厚焼き玉子 三色ごま和え みそけんちん汁	<b>6</b> ごはん いかの竜田揚げ カミカミサラダ もやしとしめじの みそ汁	<b>7</b> ごはん ドライカレー フレンチドレッシング サラダ 豆腐スープ パナナ	<b>8</b> ごはん あじ塩こうじ漬け チーズ入りおひたし なら玉汁	<b>9</b> ごはん カリカリ鶏ごぼう ハムともやしの 中華和え 小松菜と麩の みそ汁
<b>12</b> ごはん 白身魚フライ 梅かつお和え 坦マスープ	<b>13</b> ごはん 三色丼 小川さんの みそきゅうり わらびスープ 青りんごゼリー	<b>14</b> いいでみらいコッペパン ロングフランク コールスローサラダ アスパラ入りシチュー	<b>15</b> ごはん 鶏肉のレモン漬け 金平ごぼう 厚揚げとしめじの みそ汁	<b>16</b> ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 青菜と ホタテのスープ
<b>19</b> ごはん 飯豊産切干大根と 豚肉の煮物 蓮根えび寄せ揚げ キャベツのみそ汁	<b>20</b> ごはん 鶏肉の朝鮮焼き ポテトサラダ ワンタンスープ 型抜きチーズ (いちご)	<b>21</b> ごはん 酢豚 塩キャベツ ほうれん草と 玉子のスープ	<b>22</b> ごはん さばみそ煮 野菜の生姜和え さわに椀 さくらんぼ	<b>23</b> ごはん 肉じゃが バンバンジー 豆腐とえのきの みそ汁
<b>26</b> ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツの ミモザソテー 花野菜のスープ	<b>27</b> ごはん ししゃもフリッター 小松菜の のりごま和え 豚汁	<b>28</b> ごはん 国産野菜餃子 野菜たっぷり 肉炒め もずくスープ	<b>29</b> ごはん 麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ パナナ	<b>30</b> ごはん 鯉と大豆の ごまみそがらめ ゆかり和え すまし汁

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。



### 「よくカメ、KAME、かめ」献立



今月はよくかんで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」が多く登場します。

かむことは、消化をよくするだけでなく集中力アップや歯並びがよくなるなどいいことがいっぱい!

かたいものだけでなく、野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は自然と増えますよ。

献立表の『よくカメ』マークを目印に、この機会によくかむことを意識してみてください。



[ 献立材料予定表 ]



飯豊町学校給食共同調理場

2023年 6月度

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		
1 木	牛乳 ごはん ほっけ塩焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	ほっけ ひじき あぶらあげ ちくわ 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん ごまつな ごぼう えだまめ たまねぎ こんにやく	515 kcal 24.2 g 11.7 g 2.4 g	16 金	牛乳 ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 青菜と鮎のスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう	あぶら はるさめ ごま油 ごま	にんじん ごまつな ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ ねぎ しらたき	586 kcal 25.7 g 17.1 g 2.2 g	
2 金	牛乳 ごはん 鶏肉のパジル焼き 真豆大豆のツナサラダ きのこスープ	とりにく ツナ だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しいたけ エリンギ えのきたけ	636 kcal 30.3 g 26.1 g 2.0 g	19 月	牛乳 ごはん 豚肉の切り干大根と 豚肉の煮物 ゆずとえびよせフライ キャベツの味噌汁	ぶたにく 理根とエビよ せフライ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら	にんじん さやいんげん 切干大根 しいたけ キャベツ えのきたけ こんにやく	ポトルソース つきます	609 kcal 23.9 g 18.4 g 2.2 g
5 月	牛乳 わかめごはん 粥飯入り あつやきたまご 三色ごま和え 味噌けんちん汁	わかめ あつやき たまご とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	578 kcal 21.5 g 16.1 g 2.2 g	20 火	牛乳 ごはん とり肉のちようせんやき ポテトサラダ ワンソンスープ 型抜きチーズ (いちご)	とりにく 無添加味噌 ハム 肉入りワンタ ン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも 型抜きチーズ (いちご)	ごま油 にんじん ごまつな 生姜 にんにく たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	692 kcal 27.5 g 26.7 g 2.5 g		
6 火	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ カミカミサラダ もやしとしめじの みそ汁	いか とりにく あぶらあ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごはん かたくりこ	にんじん ごまつな しょうが ごぼう もやし しめじ	619 kcal 26.0 g 20.8 g 2.2 g	21 水	牛乳 ごはん 豚肉 塩キャベツ ほうれん草と玉子の スープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう た	ごはん たくりこ さ	あぶら ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうれんそう 生姜 たまねぎ しいたけ ねぎ	606 kcal 23.3 g 16.4 g 2.2 g	
7 水	牛乳 ごはん ドライカレー フレンチ ドレッシングサラダ 豆腐スープ バナナ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ はるさめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ ミックスビーンズ にんにく 生姜 コーン キャベツ ねぎ バナナ	672 kcal 26.7 g 24.6 g 2.4 g	22 木	牛乳 ごはん さばみそに やさしいしょうが あえ さくらんぼ	さば ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	ごまつな にんじん もやし キャベツ 生姜 大根 たけのこ しいたけ さくらんぼ	飯豊産 さくらんぼ 2個ずつ	592 kcal 26.3 g 18.9 g 2.2 g	
8 木	牛乳 ごはん あじおこうじづけ チーズいりおひたし にら玉汁	あじ たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	ほうれんそう にんじん にら もやし	540 kcal 29.4 g 14.9 g 2.3 g	23 金	牛乳 ごはん 肉じゃが パンパンジー 豆腐とえのみそ汁	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま油	にんじん さやいんげん 葉ねぎ もやし きゅうり えのきたけ しらたき	592 kcal 26.1 g 17.0 g 2.2 g	
9 金	牛乳 ごはん カリカリ鶏ごぼう ムともやしの 中華和え 小松菜と鮎の味噌汁	とりにく ハム 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう ふ	ごぼう もやし きゅうり たまねぎ	637 kcal 26.8 g 18.6 g 2.2 g	26 月	牛乳 ごはん 厚切り焼きハンバーグ キャベツのミモザソテー 花野菜のスープ	ハンバーグ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	ほうれんそう にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ カリフラワー たまねぎ しめじ	626 kcal 24.7 g 23.1 g 2.5 g	
12 月	牛乳 ごはん しるみぎかなフライ 梅かつお和え 迩々スープ	白身フライ ちくわ ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ	キャベツ きゅうり ねぎ しめじ しょうが にんにく	600 kcal 24.5 g 18.7 g 1.8 g	27 火	牛乳 ごはん ししゃもフリッター 小松菜のりごま和え 豚汁	ししゃも のり ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま油	ごまつな にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ にんにく こんにやく	ししゃも フリッター 小 2尾 中 3尾	608 kcal 22.1 g 21.7 g 1.9 g
13 火	牛乳 ごはん 三色丼 小川さんのみそきゅうり わらびのスープ 青りんごゼリー	ぶたにく たまご 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しょうが グリーンピース きゅうり わらび たまねぎ しめじ	615 kcal 26.3 g 20.8 g 2.3 g	28 水	牛乳 ごはん やさしいたっぷり肉炒め 国産野菜餃子 もずくスープ	ぶたにく 無添加味噌 きょうざ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	ごま油 あぶら	にんじん ピーマン 葉ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	661 kcal 26.2 g 22.8 g 2.4 g	
14 水	牛乳 ごはん コップパン フランクロング コールスローサラダ アスパラ入りシチュー	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター 生クリーム	692 kcal 26.9 g 31.4 g 3.1 g	29 木	牛乳 ごはん ポークカレー 海藻サラダ バナナ	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	ごはん おむぎ じゃがいも カレールー	あぶら ごま油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ バナナ	719 kcal 21.0 g 21.3 g 1.9 g	
15 木	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ 金平ごぼう 厚揚げとしめじの味噌汁	とりにく ちくわ なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう こんにやく	レモン ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	639 kcal 28.7 g 20.0 g 2.0 g	30 金	牛乳 ごはん 鷹と大豆のコンソメがらめ ゆかりあえ すましじる	かつお だいず 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	にんじん にんにく えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	608 kcal 26.6 g 16.3 g 2.2 g	

\* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。