

食育だより いただきます

令和8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

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚・野菜と使い分けましょう。給食前の手洗いも忘れずに!

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきるようにしましょう。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。給食では、すべての料理で温度をはかっています。

出典：食育フォーラム

立腰

飯豊町では、腰骨をたてる「立腰」に取り組み、常により姿勢を保てるよう意識しています。もちろん食事中も立腰は大事です。学校でも給食の時間、意識して取り組んでいます。

姿勢をよくすることで見た目だけでなく、食べ物から体の栄養になりやすくなります。ご家庭でも立腰の姿勢を心がけましょう。



月	火	水	木	金
1 スパゲティナポリタン キャベツのスープ バナナ	2 鶏肉のレモン漬け チーズおかか わらびのみそ汁	3 回鍋肉 厚焼き玉子 おろしかけ 豆腐スープ	4 かみかみ イカメンチカツ 五目豆 わかめと玉子のスープ	5 じゃがいもの旨煮 カミカミサラダ もやしのみそ汁
8 さばみりん干し 金平ごぼう 親子汁	9 五目野菜肉団子 高野豆腐の そぼろ煮 キャベツと えのきのみそ汁	10 パン チリコンカン コールスローサラダ アスパラ入り チャウダー	11 ビビンバ 小川さんの みそつけきゅうり 中華スープ	12 白身魚の チリソース 塩キャベツ 青菜のスープ
15 コーンフライ こんにやくチャブチェ 小松菜のみそ汁	16 タンドリーチキン しそドレッシング サラダ 坦々スープ	17 ししゃもフライ 県産切干大根と 豚肉の煮物 玉ねぎのみそ汁	18 ハンバーグ ケチャップソース キャロットサラダ コーン入り 玉子スープ	19 カツカレー チーズサラダ 河内晩柑
22 チャーハン 大豆と剣えびの揚げ煮 小松菜のスープ 型抜きチーズ	23 チキンのフレイク焼き シャキシャキ ポテトサラダ ほたてのスープ	24 肉豆腐 五色和え 小松菜と生揚げの みそ汁	25 豚キムチ炒め 磯香和え じゃがいものみそ汁 さくらんぼ	26 炒り鶏 野菜の生姜和え かきたま汁
29 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え けんちん汁	30 ドライカレー キャベツと ベーコンのスープ 河内晩柑	今月の行事食 11日 めざみ産デー 19日 中体連応援こんだて 4日~10日 歯と口の衛生週間		6月 毎日 が 1本つきます。

※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



今月はよく噛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』マークを自印に、この機会によくかむことを意識してみたいと思います。



[献立食材予定表]



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群	2群	5群	6群	3群	4群					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物					肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
1月	牛乳 スパゲティナポリタン キャベツと豚肉のスープ バナナ 1/2本	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パケティ じゃがいも	あぶら	ピーマン にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ バナナ		555 kcal 21.0 g 16.8 g 2.0 g	16日	牛乳 ごはん タンドリーチキン しそドレッシングが 坦々スープ	とりにく ハム ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん はるさめ	ごま油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ 生姜 ぶなしめじ にんにく		648 kcal 28.7 g 22.9 g 2.0 g
2日	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンづけ チーズおかか和え わらびの味噌汁	とりにく どうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう チーズ にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	こまつな にんじん	レモン もやし わらび えのきたけ		623 kcal 30.0 g 20.2 g 2.2 g	17日	牛乳 ごはん ししやもフライ 県産切干大根と豚肉の煮物 玉ねぎの味噌汁	ぶたにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ししやもフライ にぼしこ	ごはん さとう	あぶら	にんじん きやいんげん こまつな	切干大根 こんにやく しいたけ たまねぎ えのきたけ	ししやもフライ 2尾ずつ	684 kcal 26.0 g 23.5 g 2.4 g
3日	牛乳 ごはん 回鍋肉 厚焼き卵のおろしかけ 豆腐スープ	ぶたにく 無添加味噌 あつやきたまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油	ピーマン にんじん にら 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん しめじ ねぎ		638 kcal 27.1 g 21.8 g 2.3 g	18日	牛乳 ごはん ハンバーグ ハンバーグキャップ ソース キャロットサラダ コーン入り玉子スープ	ハンバーグ ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ちんげんさい	キャベツ レモン とうもろこし ほんしめじ		654 kcal 26.9 g 22.9 g 2.2 g
4日	牛乳 ごはん イカメンチカツ ごもくまめ わかめと玉子のスープ	だいで ちくわ こんぶ たまご とうふ	ぎゅうにゅう イカメンチカツ わかめ	ごはん さとう	あぶら	にんじん ちんげんさい	ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ		637 kcal 24.6 g 21.0 g 2.6 g	19日	牛乳 ごはん かつカレー チーズサラダ 河内晩柑	ぶたにく ヒレかつ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり 河内晩柑		735 kcal 25.1 g 24.2 g 2.0 g
5日	牛乳 ごはん じゃが芋のうま煮 カミカミサラダ もやしとしめじのみそ汁	ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんぶ にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう もやし きゅうり ほんしめじ		644 kcal 23.3 g 20.9 g 2.1 g	22日	牛乳 ごはん チャーハン 大豆と剣えびの揚げ煮 小松菜と春雨のスープ 型抜きチーズ (ブレッド)	焼き豚 たまご だいで えび とりにく	ぎゅうにゅう 型抜きチーズ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	ごま油 あぶら ごま	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しいたけ にんにく えのきたけ		650 kcal 26.9 g 22.5 g 2.5 g
8日	牛乳 ごはん さばみりんぼし 金平ごぼう 親子汁	さば さつまいも とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ふ	あぶら ごま	にんじん きやいんげん きやえんどう	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ		651 kcal 27.0 g 23.0 g 2.0 g	23日	牛乳 ごはん チキンのフレークやき キャベツキキポトサラダ キャベツと炒り卵のスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ はたて	ごはん パン粉 コーンフレーク じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ		613 kcal 25.6 g 20.4 g 2.2 g
9日	牛乳 ごはん 五目野菜肉団子 こやどうふのそぼろに キャベツとえのきの味噌汁	肉団子 とりにく 高野豆腐 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 かたくりこ	あぶら	にんじん 葉ねぎ	しょうが しいたけ キャベツ えのきたけ	肉団子 小 2個 中 3個	654 kcal 27.0 g 18.8 g 2.4 g	24日	牛乳 ごはん 肉豆腐 五色和え 小松菜と生揚げのみそ汁	ぶたにく とうふ たまご なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ もやし		620 kcal 28.3 g 19.2 g 2.3 g
10日	牛乳 コッペパン チリコンカン コールスローサラダ アスパラ入りチャウダー	だいで ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	ピーマン トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり		676 kcal 30.3 g 25.7 g 2.7 g	25日	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め 磯香あえ じゃが芋のみそ汁 さくらんぼ	ぶたにく たまご のり 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	あぶら ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	生姜 白菜 にんにく ねぎ もやし キャベツ えのきたけ さくらんぼ		657 kcal 27.7 g 21.6 g 2.2 g
11日	牛乳 ごはん ピビンバ 小川さんのみそきゅうり 中華スープ	ぶたにく たまご 無添加味噌 とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	ぜんまい にんにく もやし ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ		577 kcal 25.4 g 17.8 g 2.3 g	26日	牛乳 ごはん 炒り鶏 やさしいしょうが かき玉汁	とりにく ちくわ 炒り鶏 たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん きやいんげん ほうれんそう こまつな	ごぼう こんにやく たけのこ もやし 生姜 キャベツ しめじ		558 kcal 29.2 g 13.8 g 2.4 g
12日	牛乳 ごはん 白身魚のチリソース 塩キャベツ 青菜のスープ	まだら とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし		615 kcal 23.3 g 19.0 g 2.0 g	29日	牛乳 ごはん 赤魚の揚げ煮 三色ごま和え けんちん汁	あかうお あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	生姜 大根 こんにやく キャベツ ごぼう しいたけ ねぎ		603 kcal 25.1 g 18.4 g 2.0 g
15日	牛乳 ごはん コーンたっぷりフライ こんにやくチップス こまつなのみそ汁	ぶたにく 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 コーンコロコ ケ さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん こまつな	にんにく こんにやく たけのこ だいこん		696 kcal 22.8 g 23.0 g 2.4 g	30日	牛乳 ごはん ドライカレー キャベツとベーコンのスープ 河内晩柑	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ ミックスビーンズ にんにく しょうが キャベツ 河内晩柑		616 kcal 23.4 g 19.2 g 2.1 g

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。