

食育だより

令和6年度6月発行
琴浦町立学校給食センター



6月は食育月間、歯と口の衛生週間、牛乳月間など、食に関する啓発が多い月です。大人も子どもも1人1人が自分自身の「食」を振り返り、その大切さについて改めて考え、また、家族で話し合ってみませんか？

6月は「食育月間」です！



子どもの健やかな成長と健康づくりにとって、食生活は大きな役割を果たしています。正しい知識と望ましい食の判断力・実践力を身に付ける機会になるよう、6月の給食では、2つの特別献立を実施します。

その①：中学生作成献立が 給食に登場します！

中学校の家庭科には、1日に必要な食品の概量を踏まえ、6つの基礎食品群が摂れるよう献立を作成する学習があります。現在の中学校2年生が1年生の時に考えた献立の中から、各校1作品を実際の給食として取り入れました。

東伯中学校 2年1組 やました ゆあ 山下 結有 さんの献立

【6/11(火)の給食】

ごはん 牛乳
さわらと玉ねぎの照り焼き
たけのこのそぼろ煮
とうふと生わかめのみそ汁
ミニトマト

【工夫した点】

琴浦町の海と山をイメージした献立です。さわらは赤碕漁港でよくとれる、やわらかくておいしい魚です。春が旬のたけのこは、コリコリとした食感が良く、そぼろ煮にすることで、ごはんにかけてもおいしいです。

赤碕中学校 2年B組 おごし はると 生越 暖土 さんの献立

【6/13(木)の給食】

ごはん 牛乳
ぶたのしょうが焼き
青菜と卵のいためもの
具たっぷりみそ汁

【工夫した点】

自分はしょうがとみそ汁が好きなので、こんだてに入れてみました。豚肉のしょうが焼きは、ごはんと一緒にいておいしく食べられると思います。そしてみそ汁に6種類の具を入れているので、栄養満点です。



その②：不足しがちな食品の良さを見直そう！ 食育月間献立『まごわやさしい ウィーク』



『まごわやさしい』とは、古くから日本で食べられてきた伝統的な食材7品目の頭文字をとった合言葉です。

6/17(月)～21(金)の給食は、食べる機会が減ってきているとされる、これらの食材を積極的に活用した献立週間にしました。給食を通して日本食の良さを見直してみませんか？

【6月17日(月)】

ごはん 牛乳
はまのちのムニエル
れんこんのきんぴら
くろものかきたまスープ
一食こんぶまめ

ま(豆 類): 大豆、枝豆
わ(海藻類): くろも、こんぶ
や(野菜類): 5種類
さ(魚介類): はまち、平天
い(いも類): こんにやく



ま(豆 類): なっとう、油あげ、みそ
ご(種実類): ごま わ(海藻類): ひじき、わかめ
や(野菜類): 7種類
さ(魚介類): とっとり琴浦グランサーモン、しらす
い(いも類): こんにやく

【6月18日(火)】

ごはん 牛乳
てつカルなっとう
くきわかめあえ
グランサーモンのじゃぶ汁

【6月19日(水)】

アップルパン 牛乳
ちくわのいそべあげ
紫たまねぎとイカのマリネ
まめまめシチュー

ま(豆 類): 大豆、グリーンピース、白いんげん豆
わ(海藻類): わかめ、青のり
や(野菜類): 6種類
さ(魚介類): イカ、ちくわ
い(いも類): じゃがいも

足りない品目を
ご家庭の食事に取り
入れて、「まごわやさ
しい」を完成させ
ましょう♪

【6月20日(木)】

ごはん 牛乳
とりのチーズパン粉焼き
こうやとうふのふくめ煮
あごのつみれ汁

ま(豆 類): 高野豆腐、みそ
や(野菜類): 7種類
さ(魚介類): あご、豆腐ちくわ
い(いも類): じゃがいも

【6月21日(金)】

麦ごはん 牛乳
いわしフライ
きりぼしわかめ
きのこやさいのカレー

ご(種実類): ごま わ(海藻類): わかめ
や(野菜類): 8種類
さ(魚介類): いわし
し(きのこ類): しめじ、エリンギ
い(いも類): じゃがいも

