

食育だより

令和8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？

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていきましょう。

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

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。

6/15(月)～19(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。ご家庭でも『まごわやさしい』食材を食事に取り入れてみませんか？

【6月15日(月)】
ごはん 牛乳
琴浦やさいのスタミナいため
ごまあえ
とうふちくわのすまし汁

ま(豆類)：とうふちくわ
ご(種実類)：ごま
わ(海藻類)：わかめ
や(野菜類)：11種類
さ(魚介類)：とうふちくわ
し(きのこ類)：しめじ
い(いも類)：糸こんにゃく



ま(豆類)：厚揚げ
ご(種実類)：ごま、ごま油
わ(海藻類)：昆布

や(野菜類)：6種類
さ(魚介類)：はまち
し(きのこ類)：まいたけ
い(いも類)：じゃがいも
糸こんにゃく

【6月16日(火)】
ごはん 牛乳
はまちなねぎしおやき
ブロッコঁぶ
肉じゃが

【6月17日(水)】
大山こむぎコッパパン 牛乳
大豆のチーズやき
ひじきサラダ
ミネストローネ

ま(豆類)：大豆
ご(種実類)：ごま
わ(海藻類)：ひじき

や(野菜類)：7種類
さ(魚介類)：ツナ
し(きのこ類)：しめじ
い(いも類)：じゃがいも

ま(豆類)：豆乳
ご(種実類)：ごま、ごま油
わ(海藻類)：わかめ

や(野菜類)：7種類
さ(魚介類)：さわら
し(きのこ類)：えのきたけ
い(いも類)：さといも

【6月18日(木)】
ごはん 牛乳
さわらのたつたあげ
ちぐさあえ
ごまみそ豆乳汁

「まごわやさしい」を意識することで、栄養のバランスもよくなりますよ。

【6月19日(金)】
大山おこわ 牛乳
おからサラダ
いわしのつみれ汁
メロン

ま(豆類)：おから
ご(種実類)：ごま油
わ(海藻類)：くきわかめ

や(野菜類)：7種類
さ(魚介類)：いわし
あごちくわ
し(きのこ類)：しいたけ
い(いも類)：じゃがいも

