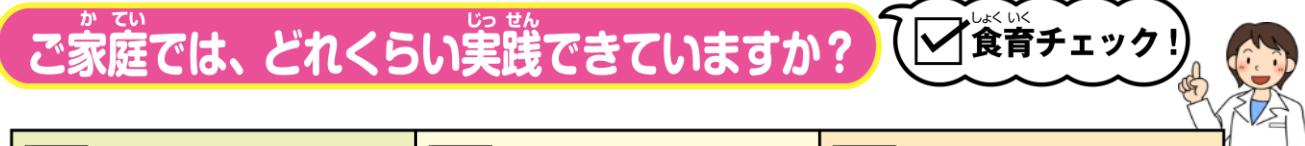


食べる=生きること ~ 6月は「食育月間」です! 日々の食べることを見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?



月	火	水	木	金
	6月は、食育月間です。 好き嫌いをしないで食べましょう。	1 ・ごはん ・牛乳 ・レバーのさとじょうゆがらめ ・アーモンドあえ ・ひじきと大豆のみそ汁	2 ・サンマーメン ・牛乳 ・ぎょうざ ・ひじきと大豆のサラダ	3 ・ぶたキムチ丼 ・牛乳 ・ワンタンスープ ・チーズ
6	6 ・わかめごはん ・牛乳 ・大豆フライ ・マカロニサラダ ・鮭だんご入りみそスープ	7 ・ごはん ・牛乳 ・手作りごまつくね ・なめだけあえ ・かきたま汁	8 ・ごはん ・牛乳 ・いかの更紗揚げ ・青大豆の塩昆布あえ ・スタミナ豚汁	9 ・ココアの揚げパン ・牛乳 ・オムレツ ・プロッコリーのサラダ ・カレー風味スープ
13	14 ・ごはん ・牛乳 ・さくらますの塩こうじ焼き ・くきわかめのサラダ ・根菜のごまみそ汁	15 ・ごはん ・牛乳 ・笹かまぼこのチーズ焼き ・はるさめサラダ ・五目汁	16 ・ソフトめん ・牛乳 ・笹かまぼこのチーズ焼き ・はるさめサラダ ・ヨーグルト	17 ・ごはん ・牛乳 ・めざすの岩石揚げ ・しそあえ ・厚揚げのみそ汁
20	21 ・ごはん ・牛乳 ・さばのソース煮 ・小松菜のアーモンドひたし ・わかめスープ	22 ・ごはん ・牛乳 ・めざすのカミカミ揚げ ・厚焼きたまご ・なすのみそ炒め ・肉だんご汁	23 ・コッペパン ・牛乳 ・あじのパン粉焼き ・切干大根のナポリタン ・レタスのスープ	24 ・ごはん ・牛乳 ・しゅうまい ・くきわかめのきんぴら ・厚揚げの中華煮
27	28 ・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグ ・和風ソースかけ ・レモン風味サラダ ・なすのごまみそ汁	29 ・トマトピラフ ・牛乳 ・ジンジャーポークソテー ・おかかマヨサラダ ・かきたまカレースープ	30 ・おむぎ ・大麦めん ・牛乳 ・ごもくじる ・五目汁 ・カミカミたこメンチ ・甘酢あえ	

☆食材の入荷状況や感染症予防対策等のため、献立を変更する場合があります。

★コロナウィルスに負けない体をつくる食べ方★



コロナウィルスに負けない食べものは、特別にあるものではありません。

わたしたちが普段気を付けている食生活をすることが大切です。

✓バランスのとれた食事を朝・昼・夕の3回食べる

✓食事の前などこまめに手を石けんで洗う

✓早寝、早起き、おいしい朝ごはんを続ける

