

令和6年

益田の食育キャラクター まるピー

6がつこんだて

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

6月の給食のテーマ:よくかんで食べよう

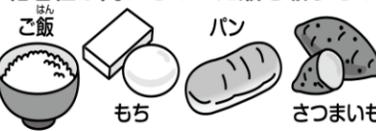
みなさんは、よくかんで食べることを意識していますか？
 今月の給食のテーマは「よくかんで食べよう」です。6月4日から10日までの歯と口の健康週間に合わせて、かみごたえのある食べ物を献立に取り入れています。
 よくかんで食べることは、歯と口の健康を保つ第1歩です。人間の歯は乳歯から永久歯に生え変わると、それ以降新しい歯が生えてくることはありません。自分の歯を大事にしたいですね。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生え変わりでよくかめない人は、おはしやスプーンで小さくする、パンはひと口大にちぎる、口に詰め込みすぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



6月は『しまね・ふるさと給食月間』です

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」として、様々な食育活動に取り組んでいます。子ども達が地域の産業に理解を深め、ふるさとを大切に育てる心や食への感謝の気持ちを育むことをねらいとしています。
 今月は、益田市や島根県内のおいしい食べ物をたくさん使って給食を作ります。給食を通じて、みなさんが地域の産業に関心を持ち、ふるさとのことを知って、もっと好きになってもらえたら嬉しいです。



お店を探してみよう!!『美味しまね認証制度』
 美味しまね認証は、農林水産物を作る人が、食べ物の安全や環境を守ることに気を配り、よりよい生産を行っている証です。

3	4	5	6	7
だいがくいも れいめん ゆかりごはん(しょうりょう) あつあげのちゅうかスープ	カミカミサラダ さばのピリからやき むぎごはん れんこんぶたじる	アーモンドあえ ちぐさオムレツ むぎごはん いかカレー	くきわかめのきんぴら とりにくのねぎソースかけ ごはん なめこじる	しおこんぶサラダ こもちししゃも(小・中2び) おくらとモロヘイヤのうめスープ

6月4日から10日は歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)です。ひとくち30回(かい)、よくかんで食(た)べましょう

エネルギー	かていておきないたいもの								
小 662 kcal 中 821 kcal	さかなりょうり	小 686 kcal 中 829 kcal	かいそう	小 685 kcal 中 845 kcal	いろいろのこいやさい	小 709 kcal 中 868 kcal	いもるい	小 601 kcal 中 763 kcal	しゅじつるい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

10	11	12	13	14
ごもくまめ パトウのゆずソースかけ ごはん じゃがたまみそ	きりぼし(小)まるごと だいこんのアジのしおやき むぎごはん とうにゅうワンタンスープ	アムスメロン ぎゅうぎゅうどんのぐ むぎごはん かきたまみそ	おからサラダ ハンバーグのわふうソース ごはん ミネストローネ	いとこん(小)いわしのうめに サラダ(中)まるごとアジのしおやき ごはん かぼちゃのみそ

エネルギー	かていておきないたいもの								
小 692 kcal 中 852 kcal	くだもの	小 673 kcal 中 779 kcal	きのこるい	小 623 kcal 中 757 kcal	ござかな	小 654 kcal 中 840 kcal	かいそう	小 599 kcal 中 768 kcal	いもるい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

17	18	19	20	21
レモンドレッシングサラダ ささみカツ ピタパン しおやきそば	ちくぜんに さわらのしおこうじやき むぎごはん とうふとわかめのみそ	ちぐさあえ キムタクごはんのぐ むぎごはん ピーフンスープ	きゅうりともしのナムル はるまき(小1こ、中2こ) ごはん あつあげのちゅうかに	キャベツとコーンのごまサラダ さけのうめマヨやき ぶどうゼリー ごはん かぼちゃのほうとう

エネルギー	かていておきないたいもの								
小 677 kcal 中 859 kcal	かいそう	小 635 kcal 中 776 kcal	いもるい	小 613 kcal 中 754 kcal	まめるい	小 727 kcal 中 909 kcal	さかなりょうり	小 698 kcal 中 848 kcal	しゅじつるい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

24	25	26	27	28
なっとうあえ カレイのからあげ ごはん もずくとぶたにくのスープ	りっちゃんのげんきサラダ ガーリックチキン むぎごはん なすとあぶらあげのみそ	チーズマヨサラダ オムライスのたまご チキンライス ミートボールのコンソメ	カラフルやさしいごまずあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん だんごじる	じゃがいもとチーズのソテー ホキのレモンソースかけ ごはん スパイススープ

エネルギー	かていておきないたいもの								
小 600 kcal 中 734 kcal	きのこるい	小 620 kcal 中 772 kcal	いもるい	小 649 kcal 中 782 kcal	かいそう	小 663 kcal 中 819 kcal	にゅうせいひん	小 711 kcal 中 876 kcal	やさいりょうり
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

21日(金)全国味めぐり献立



今月は「山梨県」をテーマにした献立が登場します

- さけのうめマヨやき・・・海なし県山梨県では、マスの養殖が盛んです。今回はマスと似ているサケを使います。
- キャベツとコーンのごまサラダ・・・夏の涼しい気候を生かし、キャベツやコーンの栽培が盛んです。
- かぼちゃのほうとう・・・「ほうとう」という幅の太い麺をかぼちゃなどの野菜と一緒にみそ味で煮込む料理です。
- ぶどうゼリー・・・ぶどうの生産量日本一です!ちなみに、ももの生産量も日本一です。

「山梨県の花」



「フジザクラ」

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。
<http://www.city.masuda.lg.jp/>



※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。