

2026年

# 6月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち  
1本(200cc)ずつきます。

歯と口の健康週間献立

ワールドカップ オランダ料理

青木小学校

1日(月)

・運動会振替休日

2日(火)

・ごはん  
きびなごのからあげ  
・まめまめサラダ  
・とりごぼうのみそしる

3日(水)

・ごはん  
ふくじんづけあえ  
・のらねこぐんだん  
のカレー  
・メロン

4日(木)

・ごはん  
・ま-ぼ-はるさめ  
・あじさいゼリー  
・ちゅうかコンスープ

5日(金)

・コッペパン  
・キベリング  
・チーズサラダ  
・エルテンスープ

8日(月)

・ごはん  
・レバーのケチャップ  
あえ  
・わかめサラダ  
・けんちんじる

9日(火)

・ごはん  
・しろみざかなのみそ  
マヨネーズやき  
・うのはないりに  
・かみなりじる

10日(水)

・くろまいごはん  
・さばのたつたあげ  
・いそびたし  
・みそしる

11日(木)

ちゅうかおこわ  
にくしゅうまい  
・もやし  
のなんばんふう  
・とうふチゲ

12日(金)

・まっちゃんあげパン  
・ホキのハーブパンこやき  
・フレンチサラダ  
・たまごとトマトのスープ  
・ブルーベリー

15日(月)

・ごはん  
・あつあげの  
にくみそかけ  
・ひじきのピリッと  
サラダ  
・みそしる

16日(火)

・ごはん  
・きりぼしだいこんの  
たまごやき  
・こおりとうふのごまあえ  
・にくじゃが

17日(水)

・ごはん  
・カリポリあげ  
・キャベツの  
こんぶあえ  
・にくだんごのスープ  
・れいとうみかん

18日(木)

・ごはん  
・いわしのかばやき  
・だいずのサラダ  
・みそしる

ワールド  
カップ  
チュニジア  
料理

19日(金)

・コッペパン  
・ブリック  
・ドレッシングサラダ  
・ひよこまめのスープ

22日(月)

・ごはん  
・ちくわのかばやき  
・きりぼしだいこんの  
いために  
・ひめたけのこじる

23日(火)

・キムタクごはん  
・もやしのナムル  
ゴロゴロポトフ  
・ミニトマト

5年生  
希望献立

24日(水)

・わかめごはん  
・とりにくのさっぱり  
に  
・なっとうあえ  
・ABCスープ  
てづくりカルピスゼリー

25日(木)

・ごはん  
わふうハンバーグ  
・いとかんてんサラダ  
・とんじる

ワールド  
カップ  
スウェー  
デン料理

26日(金)

・コッペパン  
・ミートボールの  
クリームに  
・アスパラサラダ  
・フィスクソッパ  
・いちごジャム

29日(月)

・ごはん  
・しろみざかなの  
あますあんかけ  
・みずなのナムル  
・マーボーとうふ

30日(火)

・きのこスパゲティー  
・とうふグラタン  
・かいそうサラダ

「食育基本法」制定から21年

## 食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で21年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

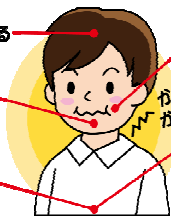
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆歯の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日



☆献立は都合により、変わることがあります。