

6月は「食育月間」です ～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）
 生きる上での基本であって、**知育・徳育**・**体育の基礎**となるものであり、さまざまな**経験**を通じて「食」に関する**知識**と「食」を選択する力を習得し、**健全な食生活**を**実践**することができる人間に育てること。

朝から食べると一日元気でいられるよ！

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんが苦手な人は何かエネルギーになるものを一口でも食べてみましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

給食では熟食なので家庭での団らんを大切に。“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べたい人がいる（社会性）</p>	<p>心と身体を健康に維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

6月こんだてひょう

立教女学院小学校 2022

日	びょう	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
1	水	ごはん 鶏ごぼう汁 魚の西京焼き さつま揚げと野菜の和え物 ヨーグルト 麦茶	茶	西京味噌 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ヨーグルト 豆腐	人参 小松菜	しめじ ごぼう 大根 長ねぎ もやし こんにゃく	米 油 砂糖 片栗粉	563kcal 25.4g
2	木	チキンライス ABCスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳		鶏肉 ウインナー 牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト	玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく	米 麦 油 バター じゃがいも パスタ 砂糖	592cal 20.0g
6	月	ツナとトマトのスパゲティ じゃがいもと人参のサラダ 冷凍パイン 牛乳		ツナ チーズ 牛乳	ホールトマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン パインアップル	パスタ 油 バター 砂糖 じゃがいも パン粉	596kcal 23.7g
7	火	ゆかりごはん 生揚げと野菜のうま煮 ハムともやしのナムル ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 生揚げ えび ハム うずらの卵 ヨーグルト	人参 さやいんげん ゆかり	生姜 たけのこ しめじ 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 油 砂糖 片栗粉	579kcal 27.8g
8	水	きんぴらバーガー ミルクスープ ツナサラダ 牛乳		豚肉 チーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん パセリ	ごぼう 干し椎茸 もやし コーン 玉ねぎ にんにく 大根 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ごま 油 じゃがいも	549kcal 23.2g
9	木	ポークビーンズライス チーズサラダ メロン 牛乳		豚肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	620kcal 25.9g
10	金	ジャージャー麺 中華風コーンスープ みしょうかん 牛乳		豚挽肉 卵 味噌 牛乳	人参 にら	もやし コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 えのき茸 干し椎茸 みしょうかん	中華麺 片栗粉 ごま 砂糖 油	614kcal 27.0g
13	月	カレーなんばん 和風サラダ ココア蒸しパン 牛乳		豚肉 卵 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり わかめ	うどん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア	630kcal 23.5g
14	火	豚キムチ丼 中華スープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉 ハム 豆腐 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ たけのこ 白菜キムチ	米 麦 マロニー 油 ごま 砂糖	591kcal 23.3g
15	水	ごはん 具だくさん汁 魚の梅みそ焼き 野菜の海苔和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 豆腐 鰯 味噌 油揚げ ヨーグルト	人参 小松菜 大葉	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 白菜 干し椎茸 こんにゃく 梅干し 海苔	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	647kcal 24.5g
16	木	ツナとコーンのピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳		ベーコン 鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 グリンピース キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 メロン	米 麦 じゃがいも 油 バター サイダー	623kcal 22.0g
20	月	ごぼう入りキーマカレー 茎わかめサラダ メロン 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース ごぼう セロリー 茎わかめ キャベツ コーン もやし メロン	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター	622kcal 20.3g
21	火	ピザトースト 野菜スープ あじさいゼリー 牛乳		ハム 鶏肉 カルピス ベーコン チーズ 牛乳	ホールトマト ピーマン 人参 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ 寒天 グレープジュース	パン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 パスタ バター	533kcal 22.8g
22	水	ごはん さつま汁 魚の塩麹焼き もやしと小松菜のおかか和え 茹で空豆 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鮭 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく もやし えのきたけ 空豆	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	551kcal 28.5g
23	木	セサミトースト ひよこ豆と野菜のトマトスープ アスパラガスとキャベツのサラダ 牛乳		豚肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	人参 アスパラガス ホールトマト	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン 生姜 にんにく	パン バター じゃがいも 油 ごま 砂糖	552kcal 22.2g
24	金	わかめごはん かき玉汁 春巻き もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 わかめ 長ねぎ	米 春雨 小麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮	601kcal 22.6g
27	月	ミルクパン サイコロスープ ディアブルチキン フライドポテト ゆでブロッコリー スイカ 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく えのきたけ キャベツ スイカ	パン 油 パン粉 じゃがいも	606kcal 24.5g
28	火	五目ラーメン 白菜の和え物 大学芋 牛乳		豚肉 味噌 うずらの卵 牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ もやし	中華麺 ごま 油 片栗粉 さつまいも 砂糖	560kcal 21.1g
29	水	二色ごはん せんべい汁 きゅうりとかぶのゆかり和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏挽肉 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト	人参 かぶの葉 ゆかり	ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり かぶ えのきたけ 生姜 にんにく しめじ	米 麦 油 砂糖 せんべい	592kcal 28.0g
30	木	タコライス イナムドウチ ちんすこう 牛乳		豚挽肉 生揚げ 豚肉 味噌 チーズ かまぼこ 牛乳	ホールトマト 人参	レタス 生姜 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんにく 大根 干し椎茸 にんにく	米 麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	629kcal 25.7g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。