

<月間平均栄養価>
エネルギー・594kcal
たんぱく質・23.7g
脂質・21.7g
塩分・3.0g

★食育月間★



6月 食育・献立だより



令和7年度 6月号
調布市立 石原小学校
校長 飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

給食指導目標 「よくかんで食べよう」

栄養指導目標 「健康な歯・骨を作ろう」

日	当日の食育・献立テーマ		あかのなかま ちやにく になる	きいろのなかま ねつやちからの もになる	みどりのなかま からだのしょうし をととのえる
	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
2月	和食の基本 「だしの食べ比べ」		ぎゅうにゅう じゃこ、とうにゅう あまなっとう	うどん、さとう こむぎこ、あぶら さつまいも かたくりこ	にんじん きゅうり たまねぎ
3火	食を通して世界を知ろう♪ 「イタリア・パニーニ」		ぎゅうにゅう、ハム チーズ、レンズまめ ぶたにく、ベーコン いんげんまめ ひよこめ	パン、あぶら さとう じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、もやし きゅうり、とうもろこし にんにく、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース
4水	歯と口の健康週間 (6/4~10) 「かみかみカルシウムメニュー」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、みそ とりにく、かんてん なまクリーム	アルファまい あぶら、さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、だけのこ しいだけ、にら、きくらげ もやし、こまつな、いちご
5木	マーボー豆腐丼 (アルファ米) 春雨のスープ いちごミルクゼリー	よく噛んで食べると いいことがいっぱいです。 また、給食ではカルシウムを 多く含む食品を取り入れました。	ぎゅうにゅう わかさぎ、ぶたにく とうふ、みそ、わかめ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう こま、こんにゃく じゃがいも	しょうが、しいだけ にんじん、たまねぎ だけのこ、グリーンピース えのき、ねぎ
6金	カレーピラフ みのむし揚げ 小松菜スープ	6/4~6/10 歯と口の健康週間 味覚の発達を うながす 栄養の吸収が よくなる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ、あぶら こむぎこ じゃがいも かたくりこ	にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム だいこん、しいだけ こまつな
9月	ごはん 魚(鯖)の西京焼き 小松菜のおかか和え 豆乳みそ汁	むし歯を予防 肥満を予防する あごの発育を 助ける	ぎゅうにゅう、さば みそ、おかか ぶたにく、とうにゅう	こめ さとう じゃがいも	こまつな、にんじん もやし、しいだけ、だいこん しめじ、まいだけ、ねぎ
10火	ココアパン ポテトチーズグラタン わかめコーンサラダ キャベツのスープ		ぎゅうにゅう とりにく、チーズ なまクリーム わかめ、ベーコン	パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター こまあぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム とうもろこし、キャベツ きゅうり、セロリー、パセリ
11水	入梅 (6/11) 「季節の食材・うめ」		ぎゅうにゅう おかか のり あかうお	こめ、こま あられ かたくりこ あぶら、さとう	うめ、みつば しょうが、にんじん キャベツ、もやし ほうれんそう
12木	旬の食材を味わおう 「飛魚」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず なまあげ、わかめ じゃこ、とびうお	アルファまい さとう、かたくりこ こまあぶら あぶら	にんにく、しょうが にんじん、だけのこ しいだけ、しめじ、ねぎ もやし、きゅうり だいこん、えのき
13金	旬の食材を味わおう 「枝豆」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル あぶら、さとう じゃがいも こむぎこ、バター	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん セロリー、トマト とうもろこし パセリ、えだまめ
16月	和菓子の日 (6/16) 「季節の料理・水無月」 5年・ハケ岳		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あずき	こめ、あぶら さとう、かたくりこ おふ、こむぎこ しょうしんこ さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ しいだけ、にんじん ほうれんそう
17火	食育クイズ 「レタスはどっち？」 5年・ハケ岳		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン、チーズ	こめ、あぶら さとう、こむぎこ バター、パンこ オリーブオイル	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし、レタス
18水	調理室で粉から手作り 「手作り肉まん」 5年・ハケ岳		ぎゅうにゅう ハム、ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ	こむぎこ、さとう ラード、かたくりこ こまあぶら はるさめ トック、あぶら	たまねぎ、だけのこ しいだけ、にんじん、 キャベツ、もやし、きゅうり えのき、だいずもやし はくさい、ねぎ、にら

19 水	旬の食材を味わおう 「とうもろこし」		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ、しょうが ちんげんさい にんじん、もやし とうもろこし
20 金	日本各地の味を楽しもう♪ 「八ヶ岳献立・ほうとう 五平もち」		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとう あぶら さとう アルファまい ごま	ごぼう、にんじん しいたけ、しめじ かぼちゃ、ねぎ ほうれんそう、だいこん きゅうり
23 月	夏至（6/21） 「行事食・たこ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、たこ ベーコン、おなか あおのり、とり	こめ、あぶら ごまあぶら、ごま じゃがいも かたくりこ はるさめ	にんじん、ねぎ、はくさい べにしょうが、こねぎ だいこん、きくらげ ちんげんさい
24 火	世界の食文化を知ろう 「イタリア・パスタ」		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、ベーコン	パスタ オリーブオイル さとう、こむぎこ バター、あぶら	にんにく、たまねぎ セロリー、トマト にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり キャベツ、パセリ
25 水	日本各地の味を楽しもう♪ 「沖縄・ポロポロじゅうしい」		ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき とうにゅう、のり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	だけのこ にんじん、こねぎ もやし こまつな
26 木	ブックメニュー 「ハリーポッター」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす あおのり かんてん	パン じゃがいも かたくりこ あぶら、さとう	にんじん セロリー、たまねぎ パセリ、レモン
27 金	日本各地の味を楽しもう♪ 「岩手県・ひつつみ」		ぎゅうにゅう イカ、こんぶ あぶらあげ とり	こめ かたくりこ あぶら、さとう こむぎこ	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり ごぼう、だいこん まいたけ しめじ、ねぎ
30 月	ブックメニュー② 「おはなしぼっち・あじさいゼリー」		ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ とり ウィンナー かんてん	パン、あぶら じゃがいも さとう	ピーマン、たまねぎ とうもろこし マッシュルーム、トマト にんじん、キャベツ パセリ、ぶどう、レモン

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

食べることは生きること ～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つ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？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、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。

家庭で取り組みたい「食育」



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

✓ 食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。	☐ 朝ごはんを毎日食べている。	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。	☐ 塩分のとり過ぎに気を付けている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年5月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）