

# 6月 給食だより

令和7年 6月  
川平小中学校



丈夫な歯や骨をつくろう



梅雨の季節の特徴、ジメジメ、蒸し暑い日が続いています。また、体調を崩しやすい時期でもあります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理をしっかりと行いましょう。

6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

かむことは大セリ

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くのを  
防ぎます

じょうぶな歯をつくるためのもの

卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質

ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、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を育てること（食育基本法より）」です。生涯を通じて健康な心身を育て、食生活は「食べることは何より大切」です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組み始めてみてはいかがでしょうか。



ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を  
囲みましょう

一緒に食事の支度  
をしましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

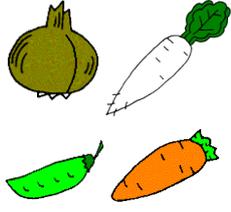
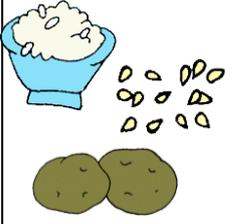
家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

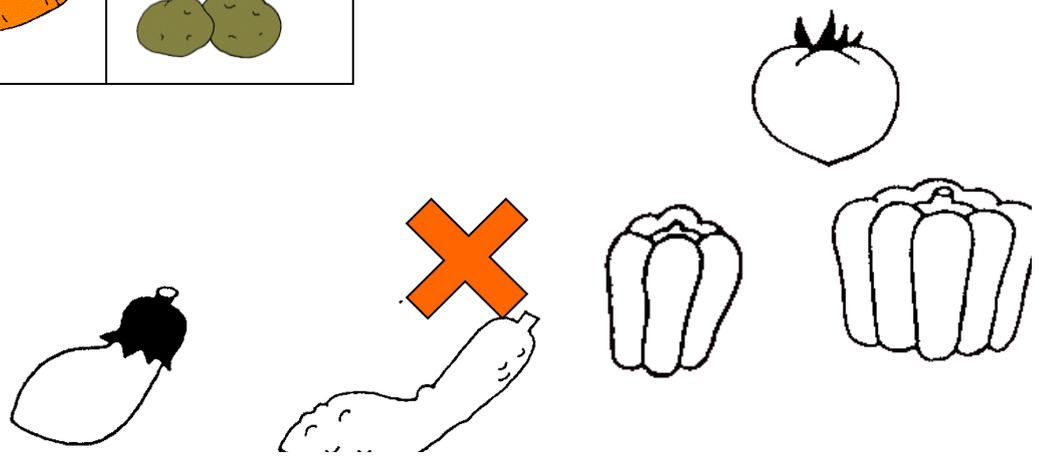


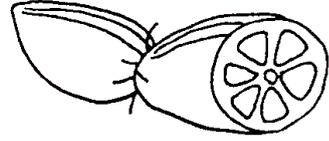
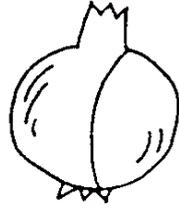
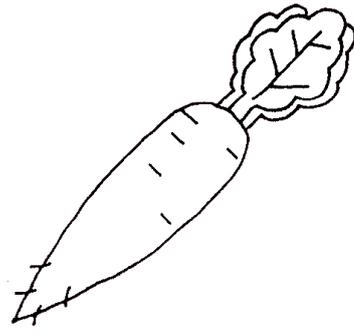
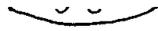
\_\_\_\_\_

-----



<p>赤</p> 		<p>黄</p> 
--	---	--







6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

## かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くのを  
防ぎます

## じょうぶな歯をつくるたべもの

卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質  
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム

湿度の上  
いものです  
めましょう。  
おうちで

## 給食し

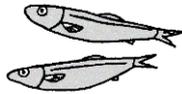
- ＜材料＞  
・凍豆腐  
・鶏ひき  
・水30cc  
＜作りかた＞  
① 凍豆腐を絞る  
② 人参をすりおろす  
③ 鍋にひき肉、豆腐、人参、水を入れて煮る



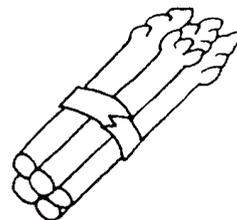
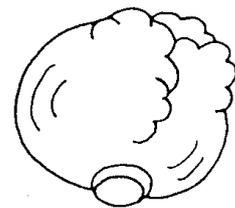
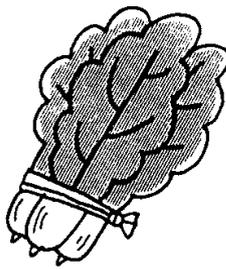
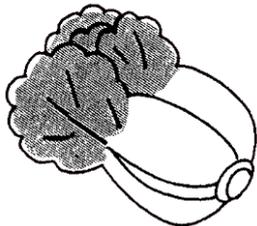
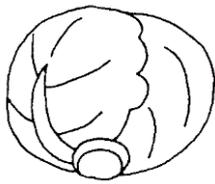
いろいろな食べ物

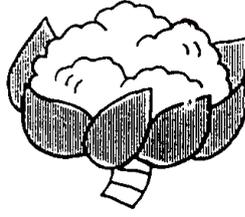


ちから



# 10月 やさいのしゅるいについてしろう







ジメジメした梅雨がやってきました。  
昇るこの季節は、食中毒に気をつけた  
。まずはその防衛策として、手洗いから始  
保育園でも必ず食事前に行っています。  
もしっかり手を洗っているか、そばで見て  
あげてくださいね。



## シビ

### \* 凍豆腐の卵とじ \*

↓>子ども一人分

- 鶏7g ・人参10g ・ピーマン5g ・干椎茸1g ・じゃが芋30g
- き肉20g ・卵35g ・砂糖3g ・しょうゆ2g ・塩0.4g ・酒0.5g
- cc ・油4g

方>

豆腐と干椎茸はもどしておく。

参はいちょう切り、じゃが芋は食べやすい大きさにきる。他は線切りする。

に油を熱し、鶏ひき肉から順に炒め、砂糖・しょうゆ・塩・酒で調味し、でとじる。

