



まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



毎年6月は「食育月間」です。そして毎月19日は「食育の日」としています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

小千谷市の食育推進計画では、重点目標を「望ましい食習慣を理解し、実践する」とし、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要と考え、関係機関と連携しながら「食育」に取り組んでいます。

★望ましい食習慣とは・・・「朝食を毎日食べる」

「主食・主菜・副菜を組み合わせる」

「食塩を控え、野菜をしっかり食べる」



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは食事をおいしく味わいしっかり栄養を吸収させる基本です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。



こうか

★よくかむことの効果



◎食べすぎを防ぎます！



◎だ液をたくさん出して虫歯を予防します！



◎消化を助けて栄養の吸収をアップします！



◎脳の働きを活発にします！

★だらだらと食べないよう

ちゅうい
注意しよう！



★食べた後はしっかり

は
歯みがきをしよう！



♡みんなでつくろう減塩メニュー！

市内保育園・こども園とのコラボメニュー

「みんなでつくろう減塩メニュー」は、今年で3年目を迎えました。今年は、保育園・こども園でも人気の「ブルコギ丼」が、18日に登場します。野菜をたっぷり使用し、薄味でもおいしく食べられるように工夫をした丼ぶりです。

詳しい取組については、後日発行の「食育だより」や「広報おぢや」で紹介します。ご家庭でも「減塩」について話題にしてみてください。



♡おぢやっ子わくわくメニューが始まります！

今月の給食から、毎月19日の食育の日に合わせて、「おぢやっ子わくわくメニュー」が登場します。毎月テーマを決め、市内の全小中支援学校が同じメニューになります。1回目の今月は、「歯と口の健康週間」に合わせて、「かみかみメニュー」が4日に登場します。

【今年度の予定】

6月「カミカミ」	7月「海の白」
9月「まごわやさしい」	10月「防災食」
11月「和食」&「錦鯉」	12月「減塩」
1月「給食週間」	2月「風船一揆」



	月	火	水	木	金
こんだて	1 カリコリきゅうり かみかみつくね ごはん ちゅうかみそ スープ	2 ナタデココゼリー 豚肉ごぼうの かみかみ丼 (むぎごはん) 豆腐団子 スープ	3 にんじんシリシリ さばのごまみそ焼き ごはん かきたま みそ汁	4 わくわくメニュー カミカミハ〜サラダ ツナとチーズの卵焼き かみかみ豆 ごはん さわにわん	5 ブロッコリーサラダ セサミトースト コーン ポタージュ
	あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ひじき なたで とうふ なたで	あか ぎゅうにゅう ふたにく とうふ さつまあげ とりにく なたで	あか ぎゅうにゅう さば ツナ とうふ たまご かつおぶし	あか ぎゅうにゅう だいず たまご チーズ ハム ふたにく かまぼこ ツナ	あか ぎゅうにゅう ハム きなこ ベーコン
	きいろ ごはん パンコ かたくりこ あぶら	きいろ むぎごはん あぶら ごま しらたまに ナタデコ	きいろ ごはん あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	きいろ ごはん ごま あぶら マロニー	きいろ しょうパン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ ごま
	みどり にんじん こまつな	みどり にんじん ピーマン にら	みどり にんじん ピーマン	みどり にんじん こまつな	みどり にんじん ブロッコリー
	みどり きゅうり コーン えだまめ ごぼう えのき たまねぎ	みどり ごぼう だけのこ こんにやく きくらげ だいこん えのき ねぎ	みどり こんにやく ねぎ	みどり たまねぎ きゅうり もやし ごぼう コーン えのき だけのこ	みどり キャベツ コーン たまねぎ
栄養	637 kcal 28.2g 2.3g	679 kcal 25.9g 2.0g	644 kcal 29.0g 2.1g	696 kcal 31.8g 3.4g	675 kcal 22.2g 3.0g
こんだて	8 こんにやくきんぴら 塩とりから揚げ ごはん じゃがいもの みそ汁	9 夏みかんサラダ 大豆とひじきのチーズ焼き こめこめん かきたま汁	10 いそドレッシングサラダ 鉄火みそ ごはん 肉じゃが	11 いちごプリン わかめとツナの和え物 キムチ チャーハン えびボール スープ	12 メキシコメニュー キャベツサラダ ワールドカップ メニュー フルーツポンチ メキシカンスパイスカレー
	あか ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ふたにく あぶら なたで	あか ぎゅうにゅう チーズ ひじき とりにく あぶら なたで しょうパン たまご	あか ぎゅうにゅう だいず のり ふたにく なまあげ	あか ぎゅうにゅう えび ふたにく ツナ わかめ	あか ぎゅうにゅう ふたにく ハム
	きいろ ごはん あぶら かたくりこ こめ ごま じゃがいも	きいろ こめこめん あぶら	きいろ ごはん ごま あぶら じゃがいも	きいろ ごはん ごま あぶら なまクリーム	きいろ ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー
	みどり にんじん	みどり にんじん こまつな	みどり にんじん ほうれんそう	みどり にんじん チンゲンサイ	みどり にんじん トマト ほうれんそう
	みどり ごぼう こんにやく メンマ ねぎ だいこん もやし	みどり たまねぎ えのき キャベツ きゅうり なつみかん	みどり たまねぎ コーン キャベツ ごぼう こんにやく えだまめ	みどり はくさいキムチ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ	みどり たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかんかん
栄養	646 kcal 27.2g 2.0g	757 kcal 34.9g 2.2g	641 kcal 24.7g 2.2g	621 kcal 27.1g 3.0g	739 kcal 21.2g 3.0g
こんだて	15 しょうゆフレンチ いわしのかば焼き ごはん チゲ風 豚汁	16 ひじき煮 ホッケの西京焼き ごはん ぐだくさん みそ汁	17 浅漬け ピザ春巻き 梅ごはん どさんこ スープ	18 「みんなで作ろう 減塩メニュー」 ヨーグルト ブルコギ丼 (むぎごはん) 中華豆腐 スープ	19 ゆでキャベツ メンチカツ はさんで たべます こめこまるパン ABCスープ
	あか ぎゅうにゅう いわし ハム ふたにく とうふ	あか ぎゅうにゅう なたで ホッケ ひじき さつまあげ なまあげ だいず	あか ぎゅうにゅう ワインナー チーズ ふたにく	あか ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト とうふ なたで わかめ	あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン
	きいろ ごはん あぶら かたくりこ ごま	きいろ ごはん あぶら	きいろ ごはん あぶら はるまきかわ	きいろ むぎごはん あぶら	きいろ こめごはん パンコ こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも
	みどり にんじん こまつな	みどり にんじん かぼちゃ	みどり にんじん ピーマン チンゲンサイ	みどり にんじん にら チンゲンサイ	みどり にんじん ほうれんそう
	みどり キャベツ こんにやく ごぼう もやし たまねぎ えのき はくさいキムチ	みどり こんにやく ごぼう だいこん えのき	みどり たまねぎ きゅうり キャベツ たくあん コーン メンマ うめ	みどり たまねぎ えのき はくさいキムチ きりぼしだいこん	みどり たまねぎ きゅうり キャベツ もやし
栄養	672 kcal 27.7g 2.6g	615 kcal 26.9g 2.2g	670 kcal 23.3g 3.5g	663 kcal 29.3g 2.0g	662 kcal 26.7g 2.8g
こんだて	22 ゆかり和え ぶた肉とポテトの揚げ煮 ごはん 厚揚げと小松菜の スープ	23 バナナケーキ きゅうりナムル ゆでちゅうか 塩ラーメン スープ	24 五目豆 あじのチリソース ごはん 油揚げの みそ汁	25 あじさいゼリー カラフル 肉みそ丼 (ごはん) わんたん スープ	26 こんぶ和え とりにく 鶏肉のトマトソース ごはん なめこ汁
	あか ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	あか ぎゅうにゅう ふたにく なたで とうふ	あか ぎゅうにゅう あじ だいず こんぶ さつまあげ とうふ あぶら なたで	あか ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ なたで	あか ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しおこんぶ とうふ あぶら なたで
	きいろ ごはん じゃがいも あぶら	きいろ ゆでちゅうか ホットケーキミックス あぶら ごま	きいろ ごはん かたくりこ あぶら	きいろ ごはん わんたん あぶら ゼリー	きいろ ごはん じゃがいも ごま
	みどり にんじん アスパラ こまつな	みどり にんじん にら	みどり にんじん	みどり にんじん ピーマン	みどり にんじん ほうれんそう トマト
	みどり えのき だいこん こんにやく もやし きゅうり キャベツ	みどり もやし しめじ きゅうり バナナ キャベツ コーン	みどり ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ	みどり たまねぎ もやし えりんぎ きくらげ ねぎ キャベツ	みどり たまねぎ もやし なめこ ねぎ
栄養	720 kcal 25.4g 1.8g	760 kcal 27.3g 2.3g	663 kcal 29.3g 2.1g	655 kcal 24.1g 2.5g	662 kcal 26.7g 2.8g
こんだて	29 冷凍みかん 肉みそいため・やさしいナムル ビビンバ丼 (むぎごはん) 中華スープ	30 コーン入りごま和え ホキのカレーマヨ焼き ごはん 和風ポトフ	12日(金)はワールドカップメニューです! 11日から、サッカーの世界を決めるワールドカップは メキシコ・カナダ・アメリカを舞台に3か国で開催されま す。給食では、開催国のひとつであるメキシコにちなんで チリパウダーを使用した「メキシコスパイスカレー」を取 り入れました。		6月の給食には、「歯と口 の健康週間」に合わせて、よ くかんで食べてほしい「かみ かみメニュー」がたくさん登 場します。
	あか ぎゅうにゅう ふたにく たまご ベーコン とうふ	あか ぎゅうにゅう ホキ ワインナー ふたにく	あか ぎゅうにゅう ほうれんそう とうふ		あか ぎゅうにゅう ほうれんそう とうふ
	きいろ むぎごはん あぶら ごま マロニー	きいろ ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ	きいろ ごはん かたくりこ あぶら		きいろ ごはん じゃがいも ごま
	みどり にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	みどり にんじん こまつな	みどり にんじん		みどり にんじん ほうれんそう トマト
	みどり ぜんまい もやし だけのこ たまねぎ えのき みかん	みどり だいこん もやし コーン こんにやく キャベツ えだまめ たまねぎ	みどり たまねぎ もやし えりんぎ きくらげ ねぎ キャベツ		みどり たまねぎ もやし なめこ ねぎ
栄養	679 kcal 24.8g 2.1g	682 kcal 25.7g 2.5g			



「かみかみメニュー」には、
このマークが付いているよ。

さがしてみよう!

