

6月の食育だより

令和7年5月29日
福岡県立柳河特別支援学校

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

心身ともに健康で、毎日いきいきと過ごすためには、「おいしく食べる」ことが大切です。より健康で豊かな毎日を送ることができるよう、ご家庭の皆様で、食に関するさまざまな経験を通して、食べることを見直してみましょう。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。

カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

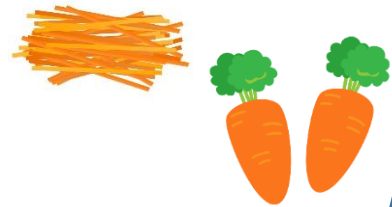
つくってみよう 野菜たっぷりレシピ 6/27「にんじんしりしり」

<材料(4人分)>

- にんじん 150g
- ごま油 小さじ1
- ツナ 60g
- 卵 1個
- 塩こしょう 少々
- 油 小さじ1
- いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 卵に塩こしょうを加え、よくといておく。
- ③ フライパンに②を入れ、いり卵を作る。
- ④ 鍋にごま油を入れ、にんじんを炒める。
- ⑤ ツナ、③のいり卵を加える。
- ⑥ 塩で味をととのえ、いりごまを加える。



2 (月)	豚肉と厚揚げの煮物 おくらとキャベツのおかか和え	3 (火)	アセロラゼリー 豆のサラダ	4 (水)	鶏のから揚げ 元氣サラダ	5 (木)	さばのカレー煮 ひじきの炒め煮	6 (金)	じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のサラダ
	ごはん えきのすまし汁		ミルクパン ビーフシチュー		ごはん 豆乳みそ汁		ごはん 豆腐汁		ごはん 切り干し大根のスープ
9 (月)	ホイコーロー 春雨サラダ	10 (火)	ココアクリーム トマトオムレツ フレンチサラダ	11 (水)	厚揚げのオイスターソース煮 もやしのナムル	12 (木)	いわしのしょうが煮 ゴーヤチャンプル	13 (金)	枝豆と豆腐のメンチカツ キャロットサラダ
	ごはん 中華スープ		パン ブロッコリーのスープ		ごはん 春雨スープ		ごはん 肉団子のすまし汁		ざっくごは かぼちゃのみそ汁
16 (月)	高野豆腐と豆腐の炒め煮 ブロッコリーのサラダ	17 (火)	ポークビーンズ コールスローサラダ	18 (水)	コーンシュウマイ もやしとチンゲン菜のごま酢和え	19 (木)	さばの竜田揚げ にらとツナのサラダ	20 (金)	甘藷サラダ ごはん ビーンズカレー
	ごはん 根菜きのこ汁		胚芽パン わかめとレタスのスープ		キムチ ごはん ごぼうのスープ		ごはん じゃがいものみそ汁		わかめスープ
23 (月)	まごわやさしいごまみそ煮 五色和え	24 (火)	焼きコロッケ スパゲティサラダ	25 (水)	チーズタッカルビ 切り干し大根のナムル	26 (木)	とんかつ キャベツとチンゲン菜のおかか和え	27 (金)	わふうハンバーグ にんじんしりしり
	ごはん 豆腐のすまし汁		パン 卵入りコーンスープ		ごはん ワンタンスープ		ひじき ごはん 魚そうめん汁		ごはん もずくのみそ汁
30 (月)	のり佃煮 チキンチキンごぼう 野菜の昆布和え	令和7年6月 学校給食こんだて表							
	ごはん なめこ汁								

☆食材の都合で
献立が変わることがあります