

6月の食育だより

令和8年5月28日
福岡県立柳河特別支援学校

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	--	--



●食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできていて、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---	---	---

<材料 (4人分)>
鶏もも肉角切り 220g
塩、こしょう 少々
ごぼう(斜め切り) 90g
でんぷん 適量
揚げ油 適量
にんじん(いちちょう切り) 50g
サラダ油 小さじ1

つくってみよう 人気の給食レシピ 6/29「チキンチキンごぼう」

枝豆むき身 30g
酒 小さじ1
さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉に塩、こしょうをして、でんぷんをつけて揚げる。ごぼうにでんぷんをつけて揚げる。
- ② にんじんを炒め、やわらかく煮る。
- ③ ②に調味料を入れ、煮たてる。
- ④ ①、枝豆をあわせる。



<p>1 (月)</p> <p>豚肉と厚揚げの煮物 おくらとキャベツのおかか和え</p> <p>ごはん</p> <p>えのきのすまし汁</p>	<p>2 (火)</p> <p>元氣ヨーグルト</p> <p>豆のサラダ</p> <p>ソフトフランス</p> <p>ビーフシチュー</p>	<p>3 (水)</p> <p>鶏のから揚げ 元氣サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳みそ汁</p>	<p>4 (木)</p> <p>さばゆずみそ煮 ひじきの炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p>	<p>5 (金)</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p>
<p>8 (月)</p> <p>ホイコーロー 春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>9 (火)</p> <p>ホークビーンズ コールスローサラダ</p> <p>胚芽パン</p> <p>じゃがいもとレタスのスープ</p>	<p>10 (水)</p> <p>枝豆と豆腐のメンチカツ キャロットサラダ</p> <p>ざっくごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>11 (木)</p> <p>チーズタッカルビ 切り干し大根のナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>12 (金)</p> <p>厚揚げのオイスターソース煮 もやしとチンゲン菜のこま酢和え</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>
<p>15 (月)</p> <p>高野豆腐と豆腐の炒め煮 フロッキーのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>根菜きのこ汁</p>	<p>16 (火)</p> <p>ココアクリーム</p> <p>ミートオムレツ フレッシュサラダ</p> <p>パン</p> <p>卵と豆のいろどりスープ</p>	<p>17 (水)</p> <p>コーンシュウマイ もやしのナムル</p> <p>キムチ ごはん</p> <p>ごぼうのスープ</p>	<p>18 (木)</p> <p>さばの竜田揚げ にらとツナのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>五目スープ</p>	<p>19 (金)</p> <p>青梅ゼリー</p> <p>甘夏サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーンズカレー</p> <p>ベジタブルスープ</p>
<p>22 (月)</p> <p>まごわやさしいごまみそ煮 五色和え</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p>	<p>23 (火)</p> <p>焼きコロッケ スパゲティサラダ</p> <p>パンパン</p> <p>卵入りコーンスープ</p>	<p>24 (水)</p> <p>とんかつ キャベツとチンゲン菜のおかか和え</p> <p>ひじき ごはん</p> <p>豆腐汁</p>	<p>25 (木)</p> <p>いわしのしょうが煮 ゴーヤチャンフル</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子のすまし汁</p>	<p>26 (金)</p> <p>シュクメルリ ツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>切り干し大根のスープ</p>
<p>29 (月)</p> <p>チキンチキンごぼう 野菜の昆布和え</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>30 (火)</p> <p>チリコンカン ホトサラダ</p> <p>ピタパン</p> <p>きのこのクリームスープ</p>	<p>令和8年6月</p> <p>学校給食こんだて表</p> <p>☆食材の都合で献立が変わることがあります。</p> <p>福岡県立柳河特別支援学校</p>		