

# 6月 予定こんだて表


この献立表は由布市の基本献立です。  
\*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

# 6月は食育月間です!

「食育」と聞くと特別なことのように感じてしまいがちですが、何気なく行っている日々の声掛けなども十分な食育です。おはしの持ち方やよく噛んで食べることで、みんなで楽しく食卓を囲むことなど、出来ることからご家庭でも取り組んでみてくださいね。


月	火	水	木	金
<p>今日の由布の食材 お米・新じゃがいも 新たまねぎ・にら・ねぎ しいたけ・パプリカ・大根 キャベツ・にんにく があります!</p>	<p>毎日、牛乳はあります。</p>	<p>1 ごはん 豆乳みそ汁 鶏肉のかぼす風味</p>	<p>2 ごはん 筑前煮 春雨サラダ</p>	
<p>5 まめ ごはん チリコンカン フルーツ白玉</p>	<p>6 ごま ごはん 豚肉と春雨の中華炒め ごまじゃこサラダ</p>	<p>7 わかめ ごはん コッペパン 米粉シチュー ツナとわかめのサラダ</p>	<p>8 やさい ごはん 野菜のスープ煮 ハンバーグ 照り焼きソース</p>	<p>9 さかな ごはん 水餃子スープ いわしのおかか煮</p>
<p>12 しいたけ ごはん 由布の椎茸入りみそ汁 切り干し大根の豚丼</p>	<p>13 いも ごはん 由布の新じゃが芋カレー コーンサラダ</p>	<p>14 こめ 米粉パン パスタスープ ごぼうとナッツのサラダ さくらんぼゼリー</p>	<p>15 ごはん 汁ピーフン 鱈の梅みそ焼き</p>	<p>16 ごはん すまし汁 ホイコーロ</p>
<p>19 ごはん ニラ肉じゃが 花野菜のかぼす和え</p>	<p>20 ごはん しらたき麺のスープ 五目卵焼き</p>	<p>21 きな粉揚げパン じゃが餅スープ ささみと海藻のサラダ</p>	<p>22 とよっこ給食 ごはん 鶏ごぼう汁 鯖のごまだれ焼き</p>	<p>23 ごはん 中華風コーンスープ チャプチェ</p>
<p>26 ごはん ごまみそ汁 茎わかめの金平 ヨーグルト</p>	<p>27 ごはん ビーンズドライカレー コールスローサラダ</p>	<p>28 コッペパン にら玉スープ ささみのレモン風味</p>	<p>29 サフランライス 鶏肉のクリーム煮 パプリカサラダ</p>	<p>30 ごはん 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーサラダ</p>

### 食べる楽しみや喜びを感じてみよう




家族や仲間と食べる食事は、心を豊かにしてくれます。また、食事のあいさつや正しい食事のマナーも身につけましょう。

### 食べ物のことをよく知ろう




食べ物の由来や産地など、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自ら選んでいくことにつながります。

### 栄養のバランスを考えて食べよう



成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくための土台です。好き嫌いせずに食べましょう。

### ふるさとの食を知り味わおう



由布市(大分県)は自然にめぐまれ、おいしい食べ物がたくさんあります。地元で採れる作物を知り、食べ物や食に関わる方に感謝して食べましょう。

### 「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」給食を実施します

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。それにちなんで、強く健康な歯を目指す「まごはやさしいこ給食」を行います。「まごはやさしいこ」とは、子ども達に食べてほしい7つの食材の頭文字です。ご家庭でも、ぜひ積極的に取り入れていきましよう。

ま...まめ、豆製品

や...野菜

さ...魚

し...椎茸などのきのこ類


こ...ごまなどの種実類

は...わかめなどの海藻類

い...イモ類





こ...米

これらを組み合わせると、食事の栄養のバランスがよりよくなります。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

### よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。