



# 2025ねん6がつ きゅうしょくだより



梅雨の季節がやってきました。ジメジメして蒸し暑い日が長くこの時期は、体調を崩しやすくなります。そんな時こそ、規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごせるからだ作りが大切です。また、暑さで食欲が落ちやすくなる時期でもあります。

給食では、お酢やさっぱりとした味付けを取り入れて、食欲がわくような献立を心がけました。ご家庭でも、ぜひ参考にしてみてくださいね。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、“ゆっくりよくかんで食べる”ことを意識してみませんか？よくかむことは、おいしく食べるためにも、将来の健康のためにもとても大切です。

★よくかむことで…

- ・だ液の分泌量が増え、食べものの消化を助けます
  - ・かむ回数が増えることで、脳が活性化し集中力が高まります
  - ・口の周りの筋肉や舌が良く動き、発音をはっきりします
  - ・素材の味をしっかりと感じられるようになり、「食べること」の楽しさが深まります
- 毎日の食事から、よくかんで味わう習慣を身につけましょう！



げつ		か		すい		もく		きん		ど																																														
2	③	3	②③	4	③	5	③	6	③	7																																														
りんご おぐらのツナあえ いりどり もちむぎいり ゆかりごはん	ひじょうしょくこめこクッキー アスパラの しおこうじあえ さけのとうにゆづ みそつけやき わかめとうふの すましじる ごはん	ししょくかい(ねんちゅう) ぶどうのミニゼリー きりぼしだいこんと ツナのごまあえ ローストチキン きせつやさいのみそしる むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	たんごのせつく てづくりこめこの まっちゃカップケーキ こんさいのスープ ゆでブロッコリー チキンライス	りんご れんこんの シャキシャキサラダ にくうどん	夏野菜が出始める季節です。給食では、和え物や汁物に取り入れて、子どもたちが食べやすいよう工夫しています。苦手な野菜も、調理の工夫で「ぱくっ」と食べてくれることも♪	9	②③	10	③	11	①③	12	②③	13	①③	14	ピピピチーズ きゃべつのみそあえ とりにくとえだまめの くすに もちむぎいり わかめごはん	さつまいもチップス きゅうりの おかかあえ さばのしおやき のっぺいじる ごはん	ししょくかい(ねんちゅう) りんごのミニゼリー きりぼしだいこんのナムル とりにくのこうみあげ きせつやさいの こまみそしる むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	ひじょうしょくこめこクッキー アスパラと ぶたにくのスープ ゆでブロッコリー にんじんピラフ	りんご コーンサラダ りんごジャム チキンマトスープ (ひじょうしょく) しょくパン	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください	16	③	17	②③	18	③	19	③	20	①②③	21	おさつスティック トマトと きゅうりのサラダ すきやきふうに ごはん	ひじょうしょくこめこクッキー わかめと きゃべつのサラダ いわしのみぞれに じゃがいものみそしる ごはん	てづくりみかんゼリー にくきゃべつ ごぼうのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの アスパラのごまサラダ ハッシュドポーク むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	くだもの マセドアンサラダ とりとかぼちゃのスープ (ひじょうしょく) レーズンパン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	23	③⑤	24	②③	25	②③	26	①③	27	③	28	ふりかえきゅうじつ ひじょうしょくこめこクッキー パンサンスー マーボー豆腐 ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ぶたしゃぶサラダ ズッキーニのスープ シーフードピラフ	ひじょうしょくこめこクッキー きゅうりとわかめの すのもの さばのしょうがに こんさいのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの あつあげホイコーロー ひやしちゅうか	てづくりぶどうゼリー もやしのあまずあえ ぶたにくのスタミナどん むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	～6月が旬の食材～ アスパラガス、トマト、きゅうり、おくら、ピーマンなどの夏野菜が元気に育つ季節です。旬のものは、栄養価も味も一番！給食でもたくさん取り入れています。
9	②③	10	③	11	①③	12	②③	13	①③	14																																														
ピピピチーズ きゃべつのみそあえ とりにくとえだまめの くすに もちむぎいり わかめごはん	さつまいもチップス きゅうりの おかかあえ さばのしおやき のっぺいじる ごはん	ししょくかい(ねんちゅう) りんごのミニゼリー きりぼしだいこんのナムル とりにくのこうみあげ きせつやさいの こまみそしる むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	ひじょうしょくこめこクッキー アスパラと ぶたにくのスープ ゆでブロッコリー にんじんピラフ	りんご コーンサラダ りんごジャム チキンマトスープ (ひじょうしょく) しょくパン	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください	16	③	17	②③	18	③	19	③	20	①②③	21	おさつスティック トマトと きゅうりのサラダ すきやきふうに ごはん	ひじょうしょくこめこクッキー わかめと きゃべつのサラダ いわしのみぞれに じゃがいものみそしる ごはん	てづくりみかんゼリー にくきゃべつ ごぼうのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの アスパラのごまサラダ ハッシュドポーク むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	くだもの マセドアンサラダ とりとかぼちゃのスープ (ひじょうしょく) レーズンパン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	23	③⑤	24	②③	25	②③	26	①③	27	③	28	ふりかえきゅうじつ ひじょうしょくこめこクッキー パンサンスー マーボー豆腐 ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ぶたしゃぶサラダ ズッキーニのスープ シーフードピラフ	ひじょうしょくこめこクッキー きゅうりとわかめの すのもの さばのしょうがに こんさいのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの あつあげホイコーロー ひやしちゅうか	てづくりぶどうゼリー もやしのあまずあえ ぶたにくのスタミナどん むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	～6月が旬の食材～ アスパラガス、トマト、きゅうり、おくら、ピーマンなどの夏野菜が元気に育つ季節です。旬のものは、栄養価も味も一番！給食でもたくさん取り入れています。																	
16	③	17	②③	18	③	19	③	20	①②③	21																																														
おさつスティック トマトと きゅうりのサラダ すきやきふうに ごはん	ひじょうしょくこめこクッキー わかめと きゃべつのサラダ いわしのみぞれに じゃがいものみそしる ごはん	てづくりみかんゼリー にくきゃべつ ごぼうのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの アスパラのごまサラダ ハッシュドポーク むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	くだもの マセドアンサラダ とりとかぼちゃのスープ (ひじょうしょく) レーズンパン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	23	③⑤	24	②③	25	②③	26	①③	27	③	28	ふりかえきゅうじつ ひじょうしょくこめこクッキー パンサンスー マーボー豆腐 ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ぶたしゃぶサラダ ズッキーニのスープ シーフードピラフ	ひじょうしょくこめこクッキー きゅうりとわかめの すのもの さばのしょうがに こんさいのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの あつあげホイコーロー ひやしちゅうか	てづくりぶどうゼリー もやしのあまずあえ ぶたにくのスタミナどん むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	～6月が旬の食材～ アスパラガス、トマト、きゅうり、おくら、ピーマンなどの夏野菜が元気に育つ季節です。旬のものは、栄養価も味も一番！給食でもたくさん取り入れています。																																		
23	③⑤	24	②③	25	②③	26	①③	27	③	28																																														
ふりかえきゅうじつ ひじょうしょくこめこクッキー パンサンスー マーボー豆腐 ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの ぶたしゃぶサラダ ズッキーニのスープ シーフードピラフ	ひじょうしょくこめこクッキー きゅうりとわかめの すのもの さばのしょうがに こんさいのみそしる (ひじょうしょく) ごはん	くだもの あつあげホイコーロー ひやしちゅうか	てづくりぶどうゼリー もやしのあまずあえ ぶたにくのスタミナどん むのうやくのおこめの こだいまいりごはん	～6月が旬の食材～ アスパラガス、トマト、きゅうり、おくら、ピーマンなどの夏野菜が元気に育つ季節です。旬のものは、栄養価も味も一番！給食でもたくさん取り入れています。																																																			

## 梅雨どきの食中毒にご注意！

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり、食中毒が増える季節です。食中毒を防ぐためにも、毎日の生活の中で衛生管理に気をつけることが大切です。  
お子さまが安心して食事を楽しめるよう、もう一度、手洗いの習慣を見直してみましょう。  
・外から帰ったとき  
・トイレの後  
・食事の前  
→石けんでしっかり手を洗う！  
また、清潔なハンカチを持つ、調理前は手を洗ってから作業するなど、ご家庭でもできることから意識してみてくださいね。

## ～給食メニューのご紹介～

トマトときゅうりのサラダ

■材料/4人分 (6/16提供)

・トマト(角切り) : 1個(約150g)

・きゅうり(薄切り) : 1本(約100g)

・レタス(短冊切) : 2～3枚(約60g)

■調味料(ドレッシング)

・米酢 : 小さじ1(5cc)

・きび砂糖 : 小さじ1/2～1(1.5g～3g)

・しょうゆ : 小さじ1(5cc)

・なたね油 : 小さじ1(5cc)

・白すりごま : 小さじ1(約3g)

※調味料の量は調節してください。

## ■作り方

①野菜を切る

・トマトは1cm角切り

・きゅうりは輪切りにし、軽く塩

もみしてから水気をしぼる。

・レタスは短冊切りにして水

にさらし、シャキッとさせて

から水気をきる。

②ドレッシングをつくる

ボウルに調味料を入れて、

白濁するまでよく混ぜる。

③和える

さっと和えてできあがり！

## ◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	553	21	18	253	2.3	204	0.27	0.4	21	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん