



2026ねん6がつ きゅうしよくだより



梅雨の季節がやってきました。
ジメジメと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、元気に過ごせるからだづくりが大切です。また、暑さから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や、食欲がわくような献立を取り入れながら、暑い時期も元気に過ごせるよう工夫しています。
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だけでなく、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
 - ・口のまわりの筋肉や舌が良く動き、言葉がはっきりしてきます
 - ・素材の味をしっかりと感じられるようになり、「食べる楽しさ」につながります
- 毎日の食事から、よくかんで味わう習慣を身につけていきましょう♪



げつ		か		すい		もく		きん		ど	
1	③	2	③	3	③	4	③	5	③	6	
ミニフィッシュ おくらのツナあえ いりどり もちむぎいり ゆかりごはん		くだもの アスパラのしおごうじあえ さけのとうにゆう みそつけやき わかめとうふの すましじる ごはん		くだもの にくきやべつ ごぼうのみそしる ごはん		てづくりぶどうゼリー れんこんの シャキシャキサラダ にくうどん		たんごのせつく てづくりこめこの まっちゃんカップケーキ こんさいのスープ ゆでブロッコリー チキンライス		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、子どもたちが食べやすい工夫をしています。苦手な野菜も、調理の工夫で「おいしい！」と食べてくれることも♪	
ししよくかい(ねんしよ) りんごのミニゼリー たまねぎのソテー ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんと 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		くだもの きやべつのすみそあえ さばのしおやき のっぺいじる ごはん		ししよくかい(ねんちゆう) ぶどうのミニゼリー 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		くだもの 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		くだもの マセドアンサラダ ラトウユ レーズンパン		☆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	
ピピチーズ もやしのあまずあえ ふりかけ すきやきふうに ごはん		おさつスティック わかめと きやべつのサラダ 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 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 ズッキーニのコールスロー しんじゃがのそばろに もちむぎいり わかめごはん		くだもの あつあげホイコーロー ひやしちゅうか		～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伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	
ふりかえきゅうじつ 		たんじようかい 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		くだもの きゅうりとわかめの すのもの さけのしょうがに はくさいのみそしる ごはん		くだもの トマトと きゅうりのサラダ ぶたにくのスタミナどん もちむぎいり ごはん		ししよくかい(ねんちゆう) 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		下呂市内の農家さんが、農薬などを使わずに大切に育てた野菜を給食で提供します。 ・じゃがいも ・きやべつ ・レタス ・白菜	

◆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

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、食中毒が起こりやすい季節です。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いましょう！
 また、清潔なハンカチを持つことや、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。

～もしもの時の備え～
 大雨の季節に入りました。
 水・米・塩・みそ・梅干し・缶詰・日持ちする野菜(玉ねぎやじゃがいも類など)は、もしもの時に備えて、最低3日分～1週間分ほど×人数分を目安に備えておく目安とされています。
 この機会に、ご家庭の備蓄も見直してみたいかがでしょうか。

