



# 6月15日(月)~30日(火) こんだて表 (小学校)

令和2年度 茨川市北部学校給食共同調理場

6月中は配膳を簡略化するために、主食と牛乳とおかず1~2品という献立になっています。手洗いの徹底、マスク着用をして配膳しましょう。

日	曜日	主食	飲み物	おかず
15	月	蕎麦ごはん	牛乳	ポークカレー
16	火	ごはん	牛乳	ビビンバの具
17	水	ツイストロールパン	牛乳	ポークビーンズ ☆お祝いケーキ
18	木	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼の具
19	金	黒パン	牛乳	クリームシチュー
22	月	ラーメン ☆バックめん	牛乳	餃子(2ヶ) みそラーメンスープ
23	火	ごはん	牛乳	いかなゲット(2ヶ) ハヤシライス
24	水	パーカーハウス	牛乳	クリスピーチキン コーンポタージュスープ
25	木	なめし	牛乳	さばのみそ煮 豚汁
26	金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミソースかけ ABCスープ ☆ヨーグルト
29	月	ごはん 天丼のたれ	牛乳	野菜かきあげ もやしのみそ汁
30	火	セルフオムライス (チキンピラフ)	牛乳	とろとろたまご ポトフ

☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

詳しい食材内容については、茨川市のホームページ【子育て・教育→学校給食→共同調理場の献立表→北部調理場→アレルギー献立表】に掲載されています。

## 6月は「食育月間」です~家族そろって食事をしましょう

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物や食生活を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

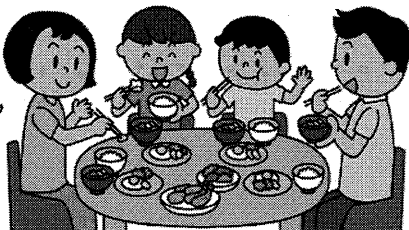
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくりに食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

### 食育とは (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。