

月	火	水	木	金
2 やさいゼリー はっほうさい むぎごはん ちゅうかトマトたまごスープ	3 ちくわのいそべあげ (2こ) だいこんとツナのもの うどん きつねうどんのつゆ	4 とりにくのあんからめ もやしとにんじんのごまあえ むぎごはん かみなりじる	5 サケのカレーマヨやき かいそうサラダ コッパン クリームシチュー	6 いい歯の日 イカのてりやき ごもきんぴら むぎごはん あつあげのみそじる
9 ふたどんのく キャブツのゆかりこんぶあえ むぎごはん 心のすましじる	10 だいすとかざかなのごまがらめ ゆでとうもろこし ソフトめん ツナトマトソース	11 サワラのうめダレかけ こまつなごまあえ むぎごはん かぼちゃのみそじる	12 とりにくのレモンソースかけ ラタトゥイユ しょくパン ジュリエンヌスープ	13 ヨーグルト きりほしだいこんのもの きんぎょめし やさいコロッケ
16 やきギョウザ (2こ) マーボーなす むぎごはん はるさめスープ	17 チーズ オムレツ まめサラダ こがたコッパン スパゲッティナポリタン	18 あつあげのあまみそかけ こまつなとしめじのにびだし むぎごはん こんさいじる	19 食育の日 ハンバーグのケチャップソース ひじきサラダ こめこいりしょくパン キャロットポタージュ	20 平和の日 うめぼし やきイワシ やさいのもの むぎごはん すいとんじる
23 ゴールドキウイ コールスローサラダ むぎごはん かみかみカレー	24 エビシュウマイ (2こ) もやしとこまつなのナムル ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	25 ミンチとたまごのそぼろ ひじきのいために むぎごはん とうふのみそじる	26 ミートボールのケチャップに コーンもやし こくとうコッパン ポテトスープ	27 はちみつレモンゼリー ちゅうかサラダ スタミナチャーハン キピナゴのからあげ
30 パイナップル すぶた むぎごはん ワンタンスープ	今月の岐阜県産食材 はちみつ あつあげ きゅうり だいこん にんじん		* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使い切りではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみましょう！

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます

一緒に食事の支度をする

買い物や料理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます



いろいろな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります



減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります



伝えよう日本の味

「平和の日」

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。

「梅干し」

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。