



給食だより



呉市教育委員会
学校施設課



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。食育月間では、国や地方公共団体などが協力して、食育をより浸透させるために各地でさまざまな取組が実施されています。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

食育ピクトグラム



は、「食育マーク」です。食育ピクトグラムを広く普及・啓発するためのマークです。

食育ピクトグラムは農林水産省から公表されたもので、食育の取組が子供から大人まで誰にでもわかりやすいマークになっています。SDGs持続可能な開発目標のロゴのような絵文字で12の取組について表現されています。このピクトグラムを参考に食生活を振り返り、「持続可能で健康的な食事」をめざしていきましょう。

<p>〈共食〉</p> <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	<p>〈朝食欠食改善〉</p> <p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>	<p>〈栄養バランスの良い食事〉</p> <p>3 バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p>	<p>〈生活習慣病の予防〉</p> <p>4 太りすぎないやせすぎない</p> <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>
<p>〈歯や口腔の健康〉</p> <p>5 よくかんで食べよう</p> <p>口腔機能が十分発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	<p>〈食の安全〉</p> <p>6 手を洗おう</p> <p>食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>	<p>〈災害への備え〉</p> <p>7 災害にそなえよう</p> <p>いつ起きるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>〈環境への配慮（調和）〉</p> <p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>
<p>〈地産地消等の推進〉</p> <p>9 産地を応援しよう</p> <p>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>	<p>〈農林漁業体験〉</p> <p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>	<p>〈日本の食文化の継承〉</p> <p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p>	<p>〈食育の推進〉</p> <p>12 食育を推進しよう</p> <p>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。かみごたえのある献立として食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、小魚を積極的にとり入れてみてはいかがでしょうか。

給食では、6月2日に「いわしのピリ辛揚げ」「小松菜のじゃこ炒め」「噛みってる！GoGo炒め」をとり入れています。

6月の献立から

6/14(水) 中華冷麺



大きいコーナーに中華冷麺がはいっています。小袋冷麺スープをかけて食べてください。ムシムシした夏にはピッタリ！

6/15(火) ホキのエスカベッシュ



デリバリー給食初登場のメニューです。揚げた魚にさっぱりソースをかけた料理です。ジメジメした梅雨にはピッタリ！

6/21(水) そうめん



小袋天つゆがはいっています。そうめん、白身魚の天ぷらにかけて食べてくださいね。

令和5年6月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>😊</p> <p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。(月単位で変更できます)</p>		<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンがある→食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です 	<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ フライドポテト 切り昆布の煮付け たらこ</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>2</p> <p>全員中止</p> <p>呉市総合体育大会 歯と口の衛生週間</p> <p>エネルギー 804 kcal</p>
<p>5</p> <p>ごはん、牛乳 赤魚のから揚げ もやしの炒め物 春雨のピリ辛炒め ミートボール</p> <p>エネルギー 816 kcal</p>	<p>6</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め マカロニソテー 生揚げのカレー炒め インゲンごま和え</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>7</p> <p>ごはん、牛乳 みそメンチ キャベツソテー ジャーマンポテト もやしのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 794 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 タッカルビ ポイルブロッコリー 八宝菜 ひじきの炒め物</p> <p>エネルギー 825 kcal</p>	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳 カレー コーンコロッケ ほうれん草ソテー りっちゃんのサラダ パイン缶</p> <p>エネルギー 829 kcal</p>
<p>12</p> <p>わかめごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ ミートマカロニ 呉の肉じゃが にんじんシリシリ</p> <p>エネルギー 802 kcal</p>	<p>13</p> <p>ごはん、牛乳 ヒレカツ 野菜炒め マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え</p> <p>エネルギー 807 kcal</p>	<p>14</p> <p>コッペパン、牛乳 中華冷麺 小袋冷麺スープ ポークチャップ 小いわしのから揚げ 小袋マーシャルピーンズ</p> <p>郷土料理：広島県・沖縄県</p> <p>エネルギー 837 kcal</p>	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳 ホキのエスカベッシュ インゲンソテー ちくわのかば焼き スパイシーポテト</p> <p>エネルギー 846 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ もやしの炒め物 ゆずドレサラダ 枝豆</p> <p>旬の食材：枝豆</p> <p>エネルギー 888 kcal</p>
<p>19</p> <p>ごはん、牛乳 ししゃもフライ ビーフン 肉団子と野菜のうま煮 コールスローサラダ</p> <p>エネルギー 795 kcal</p>	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳 ハッシュドポーク フライドポテト 豆腐の中華煮込み 小松菜のごま和え</p> <p>エネルギー 825 kcal</p>	<p>21</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚の天ぷら ブロッコリーソテー そうめん キャラメルポテト 小袋天つゆ</p> <p>エネルギー 792 kcal</p>	<p>22</p> <p>ごはん、牛乳 ささみチーズフライ キャベツソテー BKB (ぶち完璧なポロネーゼ) ちくわのマヨ炒め</p> <p>エネルギー 811 kcal</p>	<p>23</p> <p>ごはん、牛乳 さばの塩焼き かき揚げ じゃがいもカレー煮 みかん缶</p> <p>エネルギー 818 kcal</p>
<p>26</p> <p>全員中止</p> <p>期末試験①</p> <p>エネルギー 843 kcal</p>	<p>27</p> <p>全員中止</p> <p>期末試験②</p> <p>エネルギー 817 kcal</p>	<p>28</p> <p>全員中止</p> <p>期末試験③</p> <p>エネルギー 780 kcal</p>	<p>29</p> <p>ごはん、牛乳 ソースカツ キャベツソテー たらこスパゲティ アスパラごま和え</p> <p>エネルギー 787 kcal</p>	<p>30</p> <p>ごはん、牛乳 ドライカレー ほうれん草ソテー 中華はるさめ イタリアンマカロニ 広島県産レモンゼリー</p> <p>エネルギー 803 kcal</p>

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

