

6月食育だより

令和7年5月29日発行
岩沼西小学校
文責 栄養教諭 田口 祥子

まもなく梅雨に入ります。気温や湿度の変化に体が慣れず、体調を崩す人が多いようです。特に、この時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。普段から規則正しい生活を心掛け、こまめに水分をとるようにお子様にお声掛けください。

アンケートの御協力（御礼）

日頃から本校の学校給食に対して御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございます。この度は、食育だよりに関するアンケートに御協力いただき、ありがとうございました。皆様からいただいた貴重な御意見・御感想は、今後の食育の充実や改善に役立てて参ります。今後とも、児童の健康と成長を支える食育を推進して参りますので、引き続き、御支援のほどよろしくお願いいたします。



6月の給食目標：衛生に注意し、よくかんで食べましょう

6月に入ると、気温や湿度の変化で食べ物が傷みやすく、食中毒も心配の季節です。今回はそのような季節に特に大切な「手洗い」について、確認してみましょう。

正しい手洗いの仕方

①手に水をかけて
石けんをつける。



②よく洗う。



③しっかり洗い流す。
きれいなハンカチで拭く。



参考：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

〇×クイズ

上のイラストの「②手を洗う」では、手のどこを洗えばよいでしょう？
洗う場所に〇を、洗わなくてもいい場所に×をつけてね。

	①手のひら	②手の甲	③指と指の間	④指先	⑤手首
洗う場所					
答えを書くところ	()	()	()	()	()

給食レシピの紹介 「かみかみサラダ」

材料	分量(4人分)
切り干し大根	8g
キャベツ	1/4個
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
さきいか	5g
しょうゆ	小さじ1
酢、砂糖	小さじ1
ごま油、食塩	少々

A

【作り方】

- ①Aの調味料を小鍋に入れてさっと温め、冷ましておく。
- ②さきいか以外の材料を千切り（キャベツは短冊切り）にする。
ゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- ③①のドレッシングにさきいかと、②の野菜を和える。

クイズの答え：すべて ○ が正解



予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
こんだて	ごはん 仙台あおばぎようざ パンパンジーサラダ まーぼー豆腐 麻婆豆腐	背割りソフトパン チリコンカン マカロニサラダ 野菜スープカレー風味	ごはん とり肉と大豆の揚げ煮 かみかみサラダ えのきたけ汁	米粉仙台みそパン 肉うどん 笹かまの磯辺揚げ かつお節入り だいコーンサラダ	ごはん ビビンバの具 (たまご入り肉炒め) (ナムル) ワントンスープ
栄養価	634/27.3/20.2/2.2	620/25.1/26.2/2.6	633/27.7/19.2/2.2	591/31.1/23.0/2.6	594/30.0/15.5/2.3
日	9	10	11	12	13
こんだて	ごはん タコライス ごぼうサラダ わかめスープ	カップDEアメリカンドッグ ミートボールマトソース クリームお米めん アセロラゼリー (紙スプーン有)	ごはん とり肉の梅風味揚げ おひたし かぶと大根のみそ汁	岩沼産米粉のチーズパン ポークビーンズ パスタサラダ 洋風かきたまスープ	ごはん さばのカレー煮 肉じゃが 米粉めん入りあんかけ汁
栄養価	618/23.3/23.1/2.1	604/21.6/22.2/2.7	600/27.7/17.2/2.3	593/29.5/26.4/2.7	641/25.5/20.2/2.2
日	16	17	18	19	20
こんだて	5年生弁当日 ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ フルーツヨーグルト	5年生弁当日 黒糖マフィン みそ煮込み米粉ワントン 揚げしゅうまい 中華風浅漬け	2年生弁当日 ごはん 焼き肉 ピリ辛あえ 豆腐とわかめのみそ汁	背割り減塩ソフトパン ロングウイナー キャベツの付け合わせサラダ かぼちゃと コーンのクリームスープ	ごはん 蔵王産里芋コロッケ 米粉めんの中華サラダ ぶた丼の具
栄養価	627/22.7/16.8/2.1	603/21.9/21.7/2.6	628/26.1/22.2/2.3	641/23.2/30.9/2.3	654/25.6/17.6/2.3
日	23	24	25	26	27
こんだて	ごはん ふりかけ 赤魚のねぎソースかけ 塩こんぶキャベツ 卵と水菜のスープ	3年生弁当日 食パン いちごジャム じゃがいもと ブロッコリーのグラタン ミネストローネ ゼリーあえ	3年生弁当日 ごはん みそかつ こまつな中華あえ おくずかけ	6月お誕生日給食 ココアパン とり肉のコンフレック焼き ニース風サラダ コンソメスープ いちごクレープ	ごはん 照り焼きチキン チンジャオロース もやし汁
栄養価	606/24.7/18.6/2.2	621/22.7/20.3/2.6	635/26.4/17.0/2.2	621/27.9/24.7/2.5	598/32.1/15.4/2.3
日	30	◆今月の地場産物			
こんだて	わかめごはん 鮭のレモンソース ひじきサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	◎米粉パン ◎玉ねぎ ◎米 ◎かぶ ◎豚肉 ◎米粉めん ◎小松菜 ◎米粉 ◎こねぎ ◎わかめ ◎米粉ワントン ※◎は岩沼市産 ◎牛乳 ◎トマト ◎里芋 ◎きゅうり ◎豆腐 ◎枝豆 ◎ヨーグルト ◎油揚げ ◎ブロッコリー ◎水菜 ◎卵 ◎赤パプリカ			
栄養価	632/26.8/18.4/2.8				

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料 購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

※スプーンがあると食べやすい日には  が付いています。

◆6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。

・かみ応えのある食べ物をたくさん入れた日には「」マークが付いています。よくかんで食べましょう。