

食育だより



令和8年
6月号

(毎月19日は食育の日)

青森県立弘前第一養護学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなるので衛生には十分注意しましょう。しっかりと食事、運動、睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。こどもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できるようになるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備を
とができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しよう
と努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深い
わりがあることを理解し、尊重できる。

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もとても大切です。かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。また、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。

よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化させる

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

食べ方チェック!



- 食べるのがとても早い
- 食べるが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

☐
☐
☐
☐

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。



6 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	主 食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄養価(1材料 - kcal)				ひとくちメモ
			血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小低	小中	
1 月		ごはん 牛乳 野菜のスープ	牛乳 ウインナー メンチカツ	キャベツ 人参 大根 いんげん	ごはん サラダ油 さとう	501	613	748	808		
		メンチカツ 野菜の付け合わせ	ミックスビーンズ 大豆	レタス トマト しょうが 玉ねぎ	マカロニ かたくり粉	19.0	25.6	28.4	31.2		
		チリコンカン	ぶた肉	にんにく ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング						
2 火		ごはん みそけんちん汁	ジョア ぶた肉 豆腐	こんにゃく 大根 ごぼう 人参	ごはん いももち ごま油	444	544	663	716		
		にしん昆布煮 もやしゆかり和え	油揚げ みそ にしん ひじき	ねぎ もやし ゆかり れんこん	さとう かたくり粉	17.5	23.5	26.1	28.7		
		ひじきの五目煮 ジョア(ブルーベリー)	さつま揚げ ミックスビーンズ	しいたけ							
3 水		ごはん 牛乳 ミートボールカレー	牛乳 ハム ミートボール	人参 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん 押し麦 じゃがいも	532	651	794	858	19日は ふるさと産品給食の日	
		福神漬 コールスローサラダ		コーン 福神漬 キャベツ きゅうり	サラダ油 チャツネ ゼリー	14.5	19.6	21.7	23.9		
		青うめゼリー		グリーンピース	ドレッシング						
4 木		ゆき雪にんじんパン 牛乳 クラムチャウダー	牛乳 あさり	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	パン じゃがいも ジャム	531	650	793	856		
		トマトオムレツ 花野菜サラダ	トマトオムレツ	オレンジ カリフラワー ブロッコリー	ドレッシング	21.2	28.6	31.7	34.9		
		オレンジ ブルーベリージャム		グリーンピース							
5 金		ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	なめこ みつば キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 マカロニ	486	595	725	783	地産地消に取り組むことが できるよう県内の食材につ いて知ってもらえる機会と して県内の学校給食で実施 されています。 本校は19日に実施です。	
		チキン竜田揚げ マカロニサラダ	チキン竜田 ハム ぶた肉	しょうが 大根 人参 いんげん	マヨネーズ さとう かたくり粉	17.6	23.7	26.3	28.9		
		大根のそぼろ煮									
8 月		ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 わかめ 油揚げ	ねぎ もやし たくあん 人参	ごはん じゃがいも サラダ油	444	544	663	716	19日にも たくさん県産食材が 使用されています。 青森県の恵に感謝して おいしくいただき ましょう。	
		厚切りハムカツ もやしとたくあんの和え物	みそ ハムカツ 大豆	ごぼう こんにゃく いんげん	さとう	14.9	20.1	22.3	24.5		
		五目豆									
9 火		スパゲッティートマトソース 牛乳	牛乳 ぶた肉 大豆ミート	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	スパゲッティ サラダ油 さとう	464	567	692	747	今月使用の県産品	
		ベーコンと野菜のスープ ポテトサラダ	ベーコン ハム	トマト キャベツ 人参 大根	マヨネーズ じゃがいも	19.4	26.2	29.0	31.9		
		バナナ		バナナ グリンピース マッシュルーム							
10 水		ごはん 豆腐と小松菜のみそ汁	ヨーグルト 豆腐 みそ	小松菜 人参 玉ねぎ しめじ	ごはん さとう	423	517	631	681	パン(県産小麦使用)、 ぶた肉、とり肉、たまご、 にくだんご きりぼ だいこん 肉団子、切干し大根、 みそ、七福漬、大豆、 小松菜、豆腐、はくさい あおもりりん、ごぼう、 その他野菜など	
		ぶた肉のバラ焼き キャベツのツナサラダ	ぶた肉 ツナ わかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	17.4	23.5	26.0	28.6		
		ソフール元気ヨーグルト									
11 木		ごはん 牛乳 まいたけ汁	牛乳 とり肉 いわし	まいたけ はくさい 人参 ねぎ	ごはん さとう サラダ油	446	545	665	718	あおもりりん、ごぼう、 その他野菜など	
		いわしのみぞれ煮 オクラおろし和え	ぶた肉	オクラ 大根 たけのこ こんにゃく		19.1	25.7	28.5	31.4		
		ぶた肉とたけのこ炒め		玉ねぎ							
12 金		ごはん 牛乳 なら玉汁	牛乳 たまご 豆腐	にら 人参 はくさい なめたけ	ごはん サラダ油 さとう	427	523	638	689	19日にも たくさん県産食材が 使用されています。 青森県の恵に感謝して おいしくいただき ましょう。	
		あじフライ ほうれん草のなめたけ和え	あじフライ すき昆布 さつま揚げ	ほうれん草 こんにゃく	ヨーグルトレーズン	17.0	22.9	25.4	27.9		
		すき昆布炒め煮 ヨーグルトレーズン									
15 月		ごはん 牛乳 なすのみそ汁	牛乳 みそ とり肉	なす 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 板ふ ごま油	478	585	713	770	あおもりりん、ごぼう、 その他野菜など	
		とり肉のくわ焼き キャベツのおかか和え	かつお節 ぶた肉	ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ	さとう ごま	17.8	23.9	26.5	29.2		
		五目きんぴら									
16 火		チキンライス 牛乳 ウインナーと根菜のスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	玉ねぎ ミックスベジタブル 大根	ごはん 押し麦 バター	481	589	718	775	よくかまない やめよう! 食べ方	
		ポテトのオープン焼き グリーンサラダ		人参 レタス きゅうり ピーマン	ポテトオープン焼き ゼリー	17.2	23.1	25.6	28.2		
		ブルーベリーゼリー		マッシュルーム カリフラワー	ドレッシング						
17 水		ごはん 牛乳 チンゲン菜の玉子スープ	牛乳 たまご ぶた肉	チンゲン菜 きくらげ ねぎ しいたけ	ごはん サラダ油 かたくり粉	488	598	729	787	流し食べ	
		マーボー豆腐 春雨サラダ	ハム 豆腐	人参 にら にんにく しょうが	さとう ごま油 はるさめ	17.2	23.1	25.6	28.2		
		ミルクメークコーヒー		きゅうり コーン	マヨネーズ ミルクメーク						
18 木		食パン 牛乳 コーンシチュー	牛乳 とり肉 ハム	人参 玉ねぎ コーン しめじ	パン いちごジャム	505	617	753	813	飲み物で流し込みながら 食べています。	
		ミートオムレツ ハムとキャベツのサラダ	ミートオムレツ	グリーンピース キャベツ ブロッコリー	じゃがいも ドレッシング	19.7	26.5	29.4	32.3		
		オレンジ いちごジャム		ピーマン オレンジ							
19 金		ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのみそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごぼう 大根菜 はくさい 小松菜	ごはん さとう サラダ油	442	540	659	712	早食い	
		彩り野菜肉団子 七福和え	みそ 肉団子 さつま揚げ	七福漬 しょうが 切干し大根 しいたけ	プリン	18.2	24.5	27.2	29.9		
		きりぼ だいこん 切干し大根の煮付け あおもりプリン		にんじん こんにゃく							
22 月		ごはん 牛乳 わかめスープ	牛乳 わかめ ツナ	はくさい ねぎ えのき キャベツ	ごはん ごま油 サラダ油	433	530	646	698	数回しかかまないで 飲み込んでいます。	
		ぶた肉のブルコギ	ぶた肉ブルコギ	玉ねぎ ピーマン しめじ れんこん	マヨネーズ	16.5	22.3	24.7	27.2		
		れんこんとツナのサラダ		人参 きゅうり レタス ミニトマト							
23 火		肉うどん 牛乳	牛乳 ぶた肉 油揚げ	人参 しいたけ まいたけ ねぎ	うどん さとう 蒸しパン	448	548	668	721	食中毒 予防の	
		ごぼう入り信田煮 なめこおろし	信田煮	大根 なめこ		16.6	22.4	24.8	27.3		
		ゆき雪にんじん蒸しパン									
24 水		ごはん 牛乳 キーマカレー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート	人参 ピーマン たまねぎ トマト にんにく	ごはん 押し麦 サラダ油	427	522	637	688	つけない	
		福神漬 こんにゃくサラダ	かまぼこ	しょうが 福神漬 コーン ブロッコリー	チャツネ ドレッシング	15.2	20.5	22.7	25.0		
		オレンジ		こんにゃく キャベツ カリフラワー オレンジ	小麦粉						
25 木		ごはん 牛乳 とり汁	牛乳 とり肉 みそ	ごぼう ねぎ しいたけ 小松菜	ごはん サラダ油 さとう	456	558	681	735	ふやさない	
		和風コロケ 小松菜のごま和え	コロケ ぶた肉 豆腐	キャベツ はくさい こんにゃく 人参	ごま	18.0	24.3	26.9	29.6		
		にく豆腐		玉ねぎ							
26 金		ごはん 牛乳 ならともやしのみそ汁	牛乳 たまご みそ	にら もやし ほうれん草 キャベツ	ごはん じゃがいも サラダ油	470	575	701	757	やつつける	
		さんまのレモン煮 ほうれん草のおひたし	さんま かつお節 ウインナー	玉ねぎ		18.8	25.3	28.1	30.9		
		ジャーマンポテト									
29 月		ごはん 牛乳 あさりの五目スープ	牛乳 あさり 春巻き	玉ねぎ 人参 はくさい しいたけ	ごはん サラダ油 ごま	471	576	703	759		
		はるまき 中華サラダ	中華くらげ とり肉 ぶた肉	きゅうり もやし にんにく しょうが		17.4	23.4	25.9	28.5		
		チンジャオロース		ピーマン たけのこ							
30 火		ごはん 牛乳 とん汁	牛乳 ぶた肉 豆腐	こんにゃく 人参 大根 ごぼう	ごはん じゃがいも サラダ油	480	588	717	774		
		厚焼き玉子 白菜の昆布和え	みそ たまご 塩昆布	ねぎ しょうが はくさい ほうれん草	バター	19.1	25.7	28.5	31.4		
		とり肉ときこのバター醤油炒め	とり肉	玉ねぎ しめじ まいたけ ピーマン							

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。



6月の給食目標【よくかんで食べよう！】です。口の中に食べ物を入れすぎないように気を付けて食べましょう。