





6がつ きゅうしよくだより

令和8年6月

*予定食数 22食

月	火	水	木	金
<div data-bbox="133 231 638 567" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>がつ しよくいく もくひょう 6月 食育目標</p> <p>は ぐち けんこう 歯と口の健康 かんが について考えよう</p> </div> <div data-bbox="682 220 1172 609"> </div> <div data-bbox="682 630 1172 777" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ホームページに こんだてがのってます！</p> </div> <div data-bbox="103 630 652 808"> <p>☆牛乳は毎日つきます。 ☆献立は材料入荷の都合により変わることがあります。 ☆学校給食に使われる岐阜県産農産物の購入に対して、「学校給食地産地消推進事業」による助成がなされています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて少年期からの食農教育を推進することを目的としています。</p> </div>	<div data-bbox="1216 252 1736 777" style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p>マークの説明</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>かむかむメニュー よくかもう！</p>  <p>おばあちゃん給食 でんとう きょうどりょうり 伝統・郷土料理</p>  <p>ぎふっこ給食 ぎふけんさんしょう 岐阜県産使用</p>  <p>世界ぼうけん給食 せかい りょうり 世界の料理</p> </div> </div>	<div data-bbox="1765 220 2285 483" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>絵こんだて</p> <p>小〇他〇 : 小学部の個数とその他の個数です。 〇〇〇〇 : 配膳時のトッピングの説明です。</p> </div> <div data-bbox="1765 493 2285 588" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>料理名</p> </div> <div data-bbox="1765 598 2285 808" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>食育メモ</p> <p>おうちの人と読んでみよう</p> </div>	<div data-bbox="2329 252 2641 472"> </div> <p style="text-align: center;">うめぼし</p> <div data-bbox="2493 577 2819 808"> </div> <p style="text-align: center;">うめ</p>	
<div data-bbox="118 829 638 1081"> </div>	<div data-bbox="682 829 1187 1081"> </div>	<div data-bbox="1216 829 1736 1081"> </div>	<div data-bbox="1780 829 2285 1081"> </div>	<div data-bbox="2329 829 2819 1081"> </div>
<p>ごはん どうふちゲ かいそうサラダ ちくわのごまあげ</p> <p>【どうふちゲクイズ】どうふちゲの赤い色はキムチをからくする食べ物の色です。この食べ物の名前は次のうちどれでしょう。①とうがらし ②にんじん ③トマト 正解は…①！ちゲの赤い色はとうがらしの色です。</p> <div data-bbox="445 1344 638 1428"> <p>キムチ</p> </div>	<p>ごもくチャーハン あつあげのちゅうかいため みずなのちゅうかスープ</p> <p>【五目チャーハンクイズ】おいしくできたチャーハンの様子を表す音がありますが、それはどれでしょう。①パラパラ ②しっとり ③カリカリ 正解は…①！フライパンで強火で手早くいためることパラパラになります。</p>	<p>ソフトめんチーズクリーム あおなごまサラダ ライチゼリー</p> <p>【ライチゼリークイズ】ライチは日本ではあまり作られていません。ライチが育ちやすいのはどんな場所でしょう。①暑い場所 ②寒い場所 ③雪の多い場所 正解は…①！ライチは日本の南にある「タイ」という国でたくさん作られています。</p> <div data-bbox="1573 1092 1736 1186"> <p>ライチ</p> </div>	<p>バターロールコッペパン ようふういりたまご グリーンサラダ コンソメスープ</p> <p>【グリーンサラダクイズ】今日のサラダには、ブロッコリー、ピーマン、いんげんが入っていて、どれも同じ色をしています。この色を英語で言うとななるでしょう。①レッド ②グリーン ③イエロー 正解は…②！緑色は英語でグリーンと言います。</p>	<p>ごはん レバーのみそがらめ みずなのかむかむサラダ なすのみそしる こんぶチップ</p> <p>6月4日は虫歯予防デーです。 今日は歯と口の健康週間にちなんで、かむかむメニューがたくさん登場します。ここで問題です。一口のかむ回数は何回がいいでしょう？①10回 ②20回 ③30回 正解は…③！30回です！がんばりましょう！</p> <div data-bbox="2686 1102 2819 1228" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>は ぐち 歯と口の けんこうしゅうかん 健康週間</p> </div>
<div data-bbox="118 1449 638 1701"> </div>	<div data-bbox="682 1449 1187 1701"> </div>	<div data-bbox="1216 1449 1736 1701"> </div>	<div data-bbox="1780 1449 2285 1701"> </div>	<div data-bbox="2329 1449 2819 1701"> </div>
<p>なつのツナカレーライス いんげんのサラダ やさしいゼリー</p> <p>【夏のツナカレーライスクイズ】ピーマン、枝豆、コーン、トマトなどの夏野菜が入ったカレーです。夏野菜の持ちょうはどれでしょう。①水分が多い ②すっぱい ③色がうすい 正解は…①！水分が多く、熱中症予防にも役立ちます。</p>	<p>きんぎょめし きんぴらつくね ちんげんさいのちゅうかあえ ぐじょうみそのにくだんごじる</p> <p>おばあちゃん給食！岐阜の料理です。金魚めしは、金魚のような赤い具が入っているのが持ちょうです。この赤い具はなんでしょう。①ごぼう ②しいたけ ③にんじん 正解は…③！金魚めしは、各務原市でとれたにんじんを使って作られた料理です。</p> <div data-bbox="1098 1711 1187 1806"> <p>ぎふ</p> </div>	<p>やさしいしょうゆラーメン じゃがいものごますあえ ちくわのチーズあげ</p> <p>【ちくわのチーズあげクイズ】ちくわにチーズをつけてカリッとあげた料理です。チーズには骨を強くする栄養がありますが、何から作られているでしょう。①魚 ②牛乳 ③豆 正解は…②！チーズには、牛乳の栄養がぎゅっとつまっています。</p>	<p>くろコッペパン あじのフレークやき ひじきとまめのサラダ いんげんのスープ</p> <p>【いんげんのスープクイズ】いんげんのスープに入ってるいんげんはどの季節に多くとれるでしょう。①春 ②夏 ③冬 正解は…②！さやいんげんは、さやごと食べられる緑の豆で、夏に美味しくなる野菜です。</p> <div data-bbox="2122 1942 2285 2037"> <p>さやいんげん</p> </div>	<p>ごはん しおとりじゃが ほうれんそうのいそかあえ なつやさいのとんじる</p> <p>【夏野菜の豚汁クイズ】夏野菜の豚汁には、かぼちゃとなすが入っています。では、次の中で夏野菜ではないものはどれでしょう。①きゅうり ②白菜 ③トマト 正解は…②！白菜は冬に美味しくなる野菜です。</p> <div data-bbox="2745 1932 2819 2037"> <p>はくさい</p> </div>

月	火	水	木	金
<p>15</p>  <p>タコライス ブロッコリーとマカロニのサラダ</p> <p>おきなわ</p> <p>おばあちゃん給食！沖縄の料理です。タコライスのように、沖縄にはおいしい食べ物がたくさんあります。次の中で沖縄の食べ物はどれでしょう。①水まんじゅう ②海ぶどう ③山ぶどう 正解は…②！うみぶどうは沖縄の海でとれる海藻で、ぷちぷちおいしいです。</p>	<p>16</p>  <p>あおじそごはん やきぎょうざ だいずのみそサラダ もやしのちゅうかスープ</p> <p>【大豆のみそサラダクイズ】「大豆」を、大豆から作った「みそ」で味付けしたサラダです。次の中で大豆から作られたものはどれでしょう？①とうふ ②ちくわ ③バター 正解は…①！とうふは大豆からつくられています。</p>	<p>17</p>  <p>ソフトめんカレーソース こまつなとひじきのやみつきサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>【小松菜とひじきのやみつきサラダクイズ】小松菜とひじきには、カルシウムという栄養がたくさん入っています。どんな働きをする栄養でしょう。①おなかを整える ②髪を元気にする ③骨の材料になる 正解は…③！牛乳にもたくさん入っています。</p>	<p>18</p>  <p>くろコッペパン とりにくのレモンあげ いろどりいため オニオンスープ</p> <p>【いろどり炒めクイズ】いろどり炒めに入っている豆苗は、シャキシャキした食感の野菜です。豆苗はどの部分を食べているでしょう。①花 ②芽 ③種 正解は…②！芽です。「もやし」や「かいわれ大根」も芽を食べる野菜です。 どうみょう</p>	<p>19</p>  <p>ごはん かぼちゃとにくのあまから きゅうりのばいにくあえ えのみそしる</p> <p>【きゅうりの梅肉あえクイズ】梅はこの季節に実がなります。梅の実がなる時期と関係がある言葉は次のうちどれでしょう。①梅雨 ②お正月 ③ひなまつり 正解は…①！梅の実がなり、雨の多い今の時期を「梅雨」といいます。</p>
<p>22</p>  <p>さんしょくそばろどん かぼちゃコロッケ こまつなのみそしる</p> <p>【かぼちゃコロッケクイズ】かぼちゃの中が黄色いのは、身体を元気にする栄養が入っているからです。では、この黄色のもとになっている栄養はどれでしょう。①マンテン ②カロテン ③ウンテン 正解は…②！カロテンが目や身体を守ります。</p>	<p>23</p>  <p>じゃじゃめん はるまき いそあえ</p> <p>いわて</p> <p>おばあちゃん給食！岩手です。じゃじゃ麺は、食べ終わった後に「ちいたんたん」というスープを作って飲むことがあります。ちいたんたんはどんなスープでしょう。①たまごのスープ ②とうふのスープ ③わかめのスープ 正解は…①！たまごを入れて作ります。</p>	<p>24</p>  <p>なすのキーマカレー&ナン フレンチサラダ セレクトデザート</p> <p>【ナンクイズ】ナンはインドなどで食べられるパンのような食べ物です。どんな形でしょう。①三角形 ②長い丸 ③四角形 正解は…②！ちぎって、カレーをのせたりつけたりして、食べてみましょう。</p> <p>ぶどう か みかん どちらかえらぼう！</p>	<p>25</p>  <p>こめこコッペパン あんずジャム とりにくのトマトに ごぼうのサラダ コーンポタージュスープ</p> <p>【あんずジャムクイズ】あんずは、あたたかい季節になると色づき、おいしくなるくだものです。では、あんずが一番おいしい時期はどれでしょう。①春 ②夏のはじめ ③冬 正解は…②！この時期だけの果物です。お店で探してみましょう。 あんず</p>	<p>26</p>  <p>ごはん だいずのマーボーどうふ ブロッコリーのおおじそサラダ はるさめスープ</p> <p>【だいずのマーボーどうふクイズ】大豆の仲間であるとうふと大豆が入っています。大豆にふくまれる栄養で、身体にうれしい働きがあるものはどれでしょう。①いそぎんじゃく ②いそふらぼん ③ぼんぼんりぼん 正解は…②！イソフラボンは元気を助け、栄養です。</p>
<p>29</p>  <p>ごはん チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ あんにとどうふ</p> <p>ちゅうごく</p> <p>せかいぼうけん給食！【中国の食文化クイズ】日本のちまきは和菓子ですが、中国のちまきは、たきこみごはんのようなごはん料理です。中国のちまきに入っていることが多いものはどれでしょう。①肉 ②あんこ ③きなこ 正解は…①！6月ごろの端午節に食べます。</p>	<p>30</p>  <p>とりごぼうピラフ スナックえんどうのサラダ ビーンズスープ</p> <p>スナックえんどう</p> <p>【スナックえんどうのサラダクイズ】スナックえんどうは、さやごと食べられるこの時期の野菜です。では、スナックえんどうの食感の特ちょうは、次のうちどれでしょう。①シャキシャキ ②ねばねば ③とろとろ 正解は…①！サラダするとおいしいです。</p>	<p>しよくじ すいぶん ほきゆう</p> <h2>食事からも水分補給</h2> <p>わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。</p> <p>約 360mLの水分</p>  <p>よくかむと食べ物から水分が細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。</p> <p>よくかんで 細かくしよう！</p>  <p>©少年写真新聞社2025</p>		