

# きゅうしょくだより

2026年度  
6月号  
千里第三小学校



小学校給食  
予定献立表はこちら

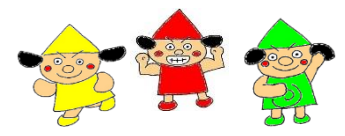
## つきもくひょう 月目標 食について考えよう

### 6月は「食育月間」です

「食育」とは、「食」について学習し、健康な食生活をおくる力をつける取り組みのことをいいます。  
食べることは、健康な体や心を作ることにつながります。  
6月の食育月間に、食べることについて考えてみましょう。




### 食育クイズにチャレンジしてみよう!




①栄養3色クイズ  
みんなが走ったり勉強したりする「エネルギーになる」  
きいろの食べ物は何でしょう?


①ごはん



②魚



③トマト



②食事のマナークイズ  
和食の正しい並べ方はどっちでしょう?

①ごはんは自分から見て「左」



②ごはんは自分から見て「右」





③食への感謝クイズ  
「いただきます」の意味は何でしょう?





①「早く食べたい!」という合図  
②「食べ物の命」をいただくことへの感謝







## だ液の働き

食べかすをおとす 	消化を助ける 	味を感じる 
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ! 	菌がふえるのをおさえる 	歯の表面をきれいにする 

「カルシウム」がいっぱい入っているは歯を強くする献立!!  



よっか 4日 米粉クリームスープ 	ちーず 5日 厚揚げマーボー丼 	あつあつ 10日 じゃこピーマン 	ちりめんじゃこ 
---	--	---	---

「かむこと」を意識できるカミカミ献立!!  


ようか 8日 広島菜入りうまいごはん 「さつまいもスティック」 	さつまいもスティック 	このか 9日 赤こんにやく入りきんぴら 「かみかみまめ」 	ごぼう だいず 
--	---	---	--

6月23日は「沖縄慰霊の日」  
今から約80年前に、沖縄県では、住んでいる人をまき込んだ「戦争」がありました。  
この戦争が終わったのが、1945年6月23日で、「沖縄慰霊の日」とされています。

23日の給食は「沖縄こんだて」  
ごはん・牛乳・もずくスープ  
・チャンプル・パインゼリー

沖縄県でよくとれる「もずく」や「パイナップル」、  
沖縄料理の炒め物「チャンプル」がおすすめです!!  


すいたしきょういんかい  
吹田市教育委員会より

「食育のすすめ」のキャッチフレーズ募集

(対象:吹田市立小中学校に在籍する児童生徒)

6月(6がつ)は食育月間(しよくいくげっかん)です。「食(しょく)」に関する(かん)ことをテーマにした(さくひん)作品(ぼしゅう)を募集(むじゅう)しています。優秀(ゆうしゅう)作品(さくひん)は、賞状(しょうじょう)がもらえます。

教育委員会保健給食室(きょういくいんかい ほけんきゅうしょくしつ)のHP(ホームページ)で紹介(しょうかい)されます。

テーマ

- 望ましい生活リズム(のぞ せいかつ)について
- 食の安全(しょく あんぜん)について
- バランスの取れた食事(と しよくじ)について
- 食を大切に(しょく たいせつ)する気持ち(きもち)について
- 食を通じたコミュニケーション(しょく つう)

給食委員会(きゅうしょくいんかい)でテーマ(あ)に合わせたキャッチフレーズ(かんが)を考え(かんが)ました。参考(さんこう)にしてください。

応募用紙(おうぼようし)が付いている『食育月間号』(しよくいくげっかんごう)を配布(はいふ)します。

応募(おうぼ)する人(ひと)はその用紙(ようし)に記入(きにゅう)して、切り取(きり)って、

担任(たんにん)の先生(せんせい)か給食(きゅうしょく)の石原先生(いしはらせんせい)に提出(ていしゅつ)しましょう。

締め切り(きりぎり)は6月(がつ)22日(にち) (げつ)

応募作品(おうぼさくひん)の中から給食委員会(きゅうしょくいんかい)で素敵(すてき)な作品(さくひん)をいくつか(いくつ)選(えら)んでけい示(じ)します。みんな(みんな)の応募(おうぼ)待(ま)ってます。



6月(がつ)は「食べる(た)る」こと(こと)についてかんがえてかんがえてみましょう!



参照(さんしょう):『食育ガイド』(内閣府)