
きゅうしょくだより



令和8年(2026年)6月号 吹田市教育委員会 小学校給食 予定献立表はこちら

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



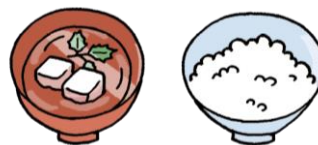
②食事のマナークイズ

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!!

ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	あつあげ	ちりめんじゃこ
よつか 4日		いつか 5日	とおか 10日
こめこ 「米粉クリームスープ」		あつあげ 「厚揚げマーボー丼」	「じゃこピーマン」

「かむこと」を意識できるは、カミカミ献立!!

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

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「パインアップル」、沖縄料理の炒め物「チャンプル」がでます!!



②: 食への感謝クイズ ①: 食事のマナークイズ ①: 栄養3色クイズ ①: 食のこたえ