

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	あじかん 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歯を強くする献立!!

牛乳 よっか 4日 「米粉クリームスープ」	チーズ いつか 5日 「厚揚げマーボー丼」	厚揚げ とっか 10日 「じゃこピーマン」
--	--	--

「かむこと」を意識できるカミカミ献立!!

うまい 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 「赤こんにゃく入りきんぴら」「かみかみまめ」
---	---

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!!

