



月	火	水	木	金
3 牛乳 ごはん ベジ多みそ汁 さわらのみそ漬け焼き 野菜のごまあえ 具たくさん汁	4 牛乳 ごはん わかめスープ ビビンバ もやしのナムル おさつスティック	5 牛乳 アップルパン 白菜のスープ ペンネミートソース キャベツとコーンのサラダ	6 牛乳 ごはん とりごぼうスープ イカカツ はるさめサラダ	7 牛乳 ごはん タンタン麺汁 ショーロンポー かみかみサラダ 小2個 中3個
10 牛乳 ごはん 豚汁 かぼちゃコロツケ ひじきサラダ かみかみ食材を使った献立	11 牛乳 ごはん いももち汁 あじの塩麹焼き 切干し大根の炒り煮 あじさいゼリー	12 牛乳 きなこ揚げパン 野菜スープ ベイクドエッグ キャベツサラダ	13 牛乳 わかめごはん 豆腐のみそ汁 シルバー黄金焼き 三色こんにゃくサラダ	14 牛乳 ごはん 中華スープ 酢豚 海藻サラダ
17 牛乳 ごはん じゃがいものスープ 豚どんの具 磯マヨサラダ	18 牛乳 ごはん なめこ汁 さばの竜田揚げ ポテトサラダ	19 牛乳 丸パン ポークビーンズ 鶏肉のりんごソース 糸寒天サラダ	20 牛乳 ごはん 五目汁 厚揚げと長ねぎの煮つけ まぜっこサラダ 小6欠食	21 牛乳 ごはん チキンカレー 焼きウインナー コールスローサラダ
24 牛乳 ごはん けんちん汁 春巻きコロツケ かおり和え 中学欠食	25 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが炒め なめたけ和え	26 牛乳 黒糖パン コーンスープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	27 牛乳 ごはん かまぼこのすまし汁 えのきメンチカツ 塩いかのあえもの あんずっこゼリー 松本の日	28 牛乳 ターメリックライス はるさめスープ タコライス チーズサラダ

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていきたいと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」



- ・ 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。6月は、かみごたえのあるごぼう、イカなど 多く取り入れています。よくかんで、味わって食べよう！
- ・ 27日は「松本の日」。
長野県産の食材を取り入れた献立です。

【食育パネル展の紹介】
テーマ：「6月は食育月間～松本市のすすめる食育～」
期間：6/10(月)～7/5(金)
会場：八十二銀行松本営業部（ウィンドギャラリー）

歯と口の健康 正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q1 健康に良い食べ方はどっち？
A: 早く食べる B: ゆっくり食べる

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？
A: おなかがいっぱい B: おなかがいっぱい

Q3 よくかむと出くるだ液は、口の中でどんな働きをしている？
A: 消化・吸収をよくなる B: 唾液に含まれる酵素をよくなる

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？
A: 硬い食べ物 B: 柔らかい食べ物

Q5 どちらの歯の磨き方が良い？
A: 1本ずつみがく B: ふたつずつみがく

Q1=B Q2=B (歯にある「おなかがいっぱい」と感じる消化酵素が刺激されて、食べすぎを防ぐ) **Q3=A** (消化を助ける成分が食べかすと混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) **Q4=B** (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) **Q5=A** (歯ブラシの毛が広がりな程度の力で小さめに動かして、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)