

〈今月の目標〉 1がっきをふりかえろう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)	
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと			
3	(月)	今日のめあて(食育の観点)	なつハテをふせぐために(ながてな たべもの に ちようせん)しよう(心身の健康)					
		レーズンパン 牛乳 ラトウイユ フレンチサラダ	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト	きピーマン あかピーマン ピーマン きゅうり	レーズンパン さとう フレンチドレッシング(個装)	ローリエ チキンスープ クチャップ スープストック	あかワイン こしょう す
4	(火)	今日のめあて(食育の観点)	おきなわりより について しり あじわって たべよう(食文化)					
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの パインゼリー	ぶたにく ちゅうみそ もずく	しょうが たまねぎ にかうり	にんじん もやし きゅうり	しょうが たまねぎ かぼちゃ きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら パインゼリー(個装)	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう す
5	(水)	今日のめあて(食育の観点)	(はしを たたいし もちかた て つかうよう いしき しよう(社会性))					
		チキンライス 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ	とりにく 牛乳	ごぼう えだまめ とうもろこし	きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃコロッケ	マッシュルーム グリーンピース かぼちゃコロッケ	こめ すりごま ねりごま さとう あぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース チキンスープ しお スープストック しょうゆ
6	(木)	今日のめあて(食育の観点)	ていねい な てあらい を しよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのあまからみそいため こまつなのあえもの パリッシュ	あつあげ ちゅうみそ パリッシュ(個装)	たまねぎ ほしいたけ しるねぎ	にんじん なす だいこん とうもろこし	こまつな だいこん	こめ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ テンメンジャン す
7	(金)	今日のめあて(食育の観点)	【たなばたごんで】 ~たなばた について くわしくならう~(食文化・食品を選択する能力)					
		ごはん 牛乳 ハンバーグ たくあんあえ あかごめうどんのたなばたじる たなばたゼリー	ハンバーグ わかめ	牛乳 しおこんぶ	たくあん もやし オクラ	キャベツ にんじん たまねぎ	えのきたけ たまねぎ	あかごめうどん こめ たなばたゼリー(個装)
10	(月)	今日のめあて(食育の観点)	ことう について しよう(食品を選択する能力)					
		ことうパン 牛乳 ミートボールのコンソメスープに レモンサラダ	ベーコン あいがもいりボール	にんにく たまねぎ グリーンピース	にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし	とうもろこし もやし	ことうパン さとう	じゃがいも あかワイン やさいブイヨン チキンスープ しお こしょう しょうゆ す
11	(火)	今日のめあて(食育の観点)	わかめ について しり せっきよくてき に たべよう(食品を選択する能力)					
		わかめうどん 牛乳 いわしのいそあげ だいこんのゆかりあえ	かまぼこ とりにく わかめ いわしのいそあげ	牛乳 わかめ	にんにく ほしいたけ ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	うどん あぶら	さけ しょうゆ みりん だしのもと しお だしこんぶ ゆかり
12	(水)	今日のめあて(食育の観点)	きそくたたいし せいかつ を して いちにち を げんきに すこそう(食事の重要性)					
		むぎごはん 牛乳 やきにく きゅうりのナムル れいとうみかん	きゅうり わかめ	牛乳 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり もやし	にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう すりごま	さけ しょうゆ ケチャップ みりん ウスターソース す
13	(木)	今日のめあて(食育の観点)	わしよく の よさ について しよう(食文化)					
		ごはん 牛乳 さばのしおやき もやしのばいにくあえ とうふのみそじる	さば とうふ わかめ ちゅうみそ	牛乳 わかめ	もやし きゅうり うめ	キャベツ にんじん たまねぎ	ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも
14	(金)	今日のめあて(食育の観点)	なつやさい の えいよう について しり すすんで たべよう(食品を選択する能力)					
		なつやさいカレー 牛乳 ツナサラダ	牛乳 ツナ	きゅうり かいそうミックス	にんにく たまねぎ かぼちゃ きピーマン	しょうが たまねぎ にんじん なす	キャベツ さやいんげん	こめ じゃがいも オリブオイル さとう
18	(火)	今日のめあて(食育の観点)	~まいつき 19にち は しょういく の ひ~ ちさんちしょう の よさ を しよう(感謝の心)					
		あかごめごはん 牛乳 いかとえびのちゅうかに はなざりだいこんのちゅうかあえ ニューピオーネ	ぶたにく 牛乳	いか えび	しょうが はくさい ほしいたけ きくらげ はなざりだいこん だいこん もやし きゅうり	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	こめ あかごめ かたくりこ さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと す
19	(水)	今日のめあて(食育の観点)	しよひんロスを へらすため に できること から はじめよう(食事の重要性)					
		ごはん 牛乳 いりどり ちりめんあえ わらびもち	牛乳 ちくわ	とりにく しらすまし	しょうが にんじん もやし	ごぼう ほしいたけ きピーマン	れんこん さやいんげん こまつな	こめ じゃがいも さとう わらびもち(個装)
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ たまねぎ・ニューピオーネ	採取日	5月1,2,8~12日	5月15日~5月19日	5月22日~5月26日	今月の 栄養価	エネルギー kcal たんぱく質 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.45)	不検出 (0.45)	不検出 (0.55)		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.46)	不検出 (0.46)	不検出 (0.52)		
			採取日	5月29日~6月2日	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ ちりめん・にんにく マッシュルーム	採取日	5月29日~6月2日	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。				
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.44)					
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.54)					
		採取日	5月29日~6月2日					

あつ たいさく 暑さ対策チェックリスト

暑さに負けない元気な体を作るポイントをチェックしてみよう！ いくつできているかな？

生活習慣編

- のどがかわく前にこまめに水やお茶を飲んでいる
- 一日3回好き嫌いをせずにしっかり食べている
- 早寝早起きに気を付けている



環境編

- カーテンやすだれなどで日光をさえぎる工夫をしている
- エアコンを上手に使って、部屋の温度を調節している
- 風通しのよい服を着たり、帽子をかぶったりしている

