



なかむら ひ ちか まいにち れんしゅう こ こえ き
 中村オリンピックの日が近づいてきました。毎日、練習している子どもたちの声が聞こえてきます。

いち しょく た げんき す
 1日3食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



6月の献立について

- 食育月間にちなみ、学校における食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立にしました。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(切干しいんご、梅干し、納豆、昆布)
- 開港の地、横浜の国際色豊かな食を意識して、かかわりの深い国々の献立を取り入れました。(チンジャオロースー、ビビンバ、ラタトゥイユ)
- 「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある食品を多く取り入れました。(きびなごフライ、きんぴら、茎わかめスープ)
- 全校自校炊飯の日は5、12日です。



独自献立のお知らせ

基準献立予定表に変更があります。

18 麦ごはん 牛乳 ピカジーニョ コーンサラダ		
●ピカジーニョ	●コーンサラダ	
豚肉 30	キャベツ 40	
じゃがいも 50	きゅうり 10	
たまねぎ 40	スイートコーン(冷凍) 10	
トマト 15	◇サラダ油 4	
にんじん 10	◇穀物酢 2.2	
にんにく 0.2	◇砂糖 0.3	
オリーブ油 0.7	◇食塩 0.3	
食塩 1.5	◇こしょう 0	
食塩 0.9	◇からし 0.03	
パプリカ(粉) 0.1		
カレー粉 0.1		
黒こしょう 0.03		
水 20		
エネルギー 604kcal たんぱく質 19.9g		

ピカジーニョ
 はブラジル
 料理です♪

22 おさつパン 牛乳 カレーうどん 和風サラダ 冷凍みかん		
●カレーうどん	水 150	
豚肉 20	牛乳 7	
うどん 75		
油揚げ 10		
たまねぎ 20	●和風サラダ	
にんじん 10	キャベツ 30	
ねぎ 10	きゅうり 10	
ごまつな 10	わかめ 2	
米サラダ油 0.5	◆しょうゆ 2.5	
小麦粉 3	◆穀物酢 2.5	
調理用マーガリン 3	◆上白糖 1.2	
カレー粉 0.6	◆食塩 0.1	
でんぷん 2	ごま油 0.2	
しょうゆ 6	◇ちりめんじゃこ 3	
みりん 1.5	◇米サラダ油 0.25	
食塩 0.8		
削り節 1		
エネルギー 644kcal たんぱく質 25.7g		

どようさんかん ひ
 土曜参観の日
 です♪特別な
 メニューです

まごはやさしい

しょくせいかつがいぜん あいことば
『食生活改善の合言葉』
この7品目をまんべんなく 食事に取り入れることを
おすすめします♪

	ま め 	ご ま 	わ かめ
わ さい 	さ かな 	し いたけ などのきのこ類 	い も

食育クロスワード

□に当てはまる漢字をを考えてみよう

1		B	6		10	D	12
番			7				事
2	5				11	剛	
		局		9		C	13
3			8				
4	A				者		

タテのカギ

- 麻菌の最初。
- 甘いものの食べすぎ、痛いよー。
- ドラッグストアのこと。
- たくさん帰ってきた。
- 親または親のかわりになる人。
- 心身が強たくて美味しいこと。
- 食べること。
- 部屋の中。

ヨコのカギ

- じゃがいもを〇〇〇にゆる。
- 目に入れる液体。
- 〇〇医院、英語でdental clinic
- 運動会は、〇〇延期です。
- 動物〇〇週間。
- 学校で臭合が悪い時に行くところ。
- おやつのこと。

ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？



A□とB□のC□康週D□

問と□の健康週間

ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

- タテのカギの答え**
- 麻菌
 - 甘いもの
 - ドラッグストア
 - たくさん
 - 親
 - 心身
 - 食べる
 - 部屋
- ヨコのカギの答え**
- じゃがいも
 - 目薬
 - 歯科
 - 運動会
 - 動物園
 - 学校
 - おやつ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
食	間	大	目	薬	局	保	健	護	室	村	科	医
番	事	天	剛									
者												

食育クロスワード

□に当てはまる漢字をを考えてみよう

～お知らせ～

6月3日～21日まで ^{みなみくやく}南区役
所1階ギャラリーで ^{しょくいくかん}食育に関
する ^{てんじ}展示があります。