



食育だより



令和8年
Vol.2

福泉南中学校

少しずつ気温が高くなり、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

6月は、気温と湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

毎日の生活リズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。

歯と口の健康週間（6月4日～10日）



よくかんで食べると、体にとってよい働きがたくさんあります。

ひと口20～30回を目安に、意識してかむようにしましょう。

6月の給食にも、かみごたえのある食べ物が多く入っています。

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のピリ辛みそ焼き
- ・ひじきと切干大根の煮物
- ・かきたま汁
- ・ミニフィッシュ



6月4日 歯と口の健康週間献立



骨ごと食べられるミニフィッシュや切干大根、ひじきには強い歯をつくるために欠かせない栄養素の「カルシウム」が豊富に含まれています。また、かみごたえもある食べ物なので、かむ回数も自然と増えやすいです。

いろいろな食感を楽しんで食べましょう♪



6月の推し給食を紹介します！

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はものかば焼き
- ・五目豆
- ・みそ汁

6月3日 さかいの日献立

おもに関西で「夏の風物詩」として親しまれている^{はも}鱧に、甘辛く味付けをしたかばやきが登場します！

また、堺では昔から昆布の加工業がさかんで、とくに

「とろろこんぶ」や「おぼろこんぶ」がたくさん生産されています。

今日は、五目豆に昆布が入っています。



6月11日 カミカミ献立

6月の食育目標は『よくかんで食べよう』です。

かみごたえのあるごぼうや人参、食感が楽しめるごまを使ったごぼうサラダが登場します。

また、あじフライとヨーグルトにはカルシウムがたっぷり含まれています



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あじフライ
- ・ごぼうサラダ
- ・ポトフ
- ・ヨーグルト

