

# しょくいく 食育だより



令和7年5月30日  
栗島浦小中学校  
お家の人と読みましょう

## がつ しょくいくもくひょう 6月の食育目標

えいせい き しょくじ  
衛生に気をつけて食事をしよう！

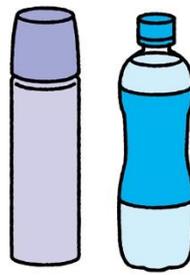
## セルフディフェンス！ しょくちゅうどく よぼう 食中毒の予防！



てあら きん  
手洗いをして菌を  
つけない。食事の前、  
トイレの後、動物を触  
った後も手洗い。



しょうひきげん かくにん ふう  
消費期限を確認。封  
を開けたお菓子は長  
時間放置せず、早めに  
食べきる。



すいどう の もの  
水筒の飲み物はその  
日のうちに飲む。口を  
つけたペットボトルは  
長時間放置しない。



しょくちゅうどく うたが  
食中毒が疑われ  
る場合は、むやみに  
市販の薬で症状を  
抑えずに受診する。

## ひんけつぎみ ひと 貧血気味な人へ…

「貧血」とは血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン  
が少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によっ  
て酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビン  
の量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、  
めまいや立ちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調  
が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12な  
どをバランスよく、食事からとるように心がけましょう。

### おすすめの食品



レバー（鶏・豚）、卵、煮干し、  
あさり、しじみ、ほうれん草、コ  
コア、するめ、ナチュラルチーズ、  
かつお節、のり、大豆など。

令和7年度

# お弁当給食こんだて表6月

粟島浦小中学校

| 日  | 曜 | 献立名              |                                 | 飲み物<br>☆:牛乳 | 食品名および材料名                          |  |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|---|------------------|---------------------------------|-------------|------------------------------------|--|----------------------------|----------------------|
|    |   | 主食               | 主菜・副菜・その他                       |             | 赤のなかま<br>(からだを作る)                  | 緑のなかま<br>(体の調子を整える)                              | 黄のなかま<br>(熱や力を作る)          |                      |
| 2  | 月 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 3  | 火 | ゆかりご飯            | 魚のクリームソース<br>ほうれん草炒め<br>キャベツ磯和え | ☆           | たら のり 牛乳                           | 玉ねぎ しめじ ほうれん草<br>もやし コーン キャベツ<br>にんじん            | 米 ジャがいも<br>バター 油           | 535<br>18.6<br>16.3  |
| 4  | 水 | 歯と口の健康週間ゼリー      |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 5  | 木 | ご飯               | すき焼き風煮<br>マカロニサラダ<br>いんげん胡麻和え   | ☆           | 豚肉 豆腐 ハム<br>牛乳                     | にんじん 長ねぎ<br>糸こんにゃく しいたけ<br>きゅうり みかん缶<br>いんげん もやし | 米 マカロニ<br>マヨネーズ ごま<br>砂糖 油 | 559<br>19.1<br>15.6  |
| 6  | 金 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 9  | 月 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 10 | 火 | ごはん              | ハヤシライス<br>ヨーグルトサラダ<br>ミニトマト     | ☆           | 豚肉 ヨーグルト<br>牛乳                     | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>春キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー ミニトマト       | 米 ジャがいも 油                  | 652<br>19.8<br>19.6  |
| 11 | 水 | フレンズクレープ (いちご)   |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 12 | 木 | ご飯               | 焼売風 春雨サラダ<br>茹でキャベツ<br>チーズ      | ☆           | 豚挽肉 ハム チーズ<br>牛乳                   | 玉ねぎ しいたけ<br>キャベツ もやし きゅうり<br>にんじん                | 米 シュウマイの皮<br>春雨 砂糖 ごま油     | 619<br>20.0<br>21.8  |
| 13 | 金 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 16 | 月 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 17 | 火 | ご飯               | 魚の竜田揚げ<br>小松菜じゃがいも炒め<br>ミニトマト   | ☆           | さば 鶏肉 牛乳                           | しめじ しいたけ にんじん<br>もやし 小松菜 ミニトマト                   | 米 ジャがいも 油<br>ごま 砂糖         | 589<br>22.1<br>21.5  |
| 18 | 水 | サワーゼリー           |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 19 | 木 | ご飯               | 豚肉生姜焼き<br>中華サラダ<br>ブロッコリーおかか和え  | ☆           | 豚肉 わかめ<br>かに風味かまぼこ<br>かつお節 牛乳      | 玉ねぎ キャベツ もやし<br>しょうが きゅうり<br>にんじん ブロッコリー         | 米 油 砂糖                     | 580<br>22.3<br>18.1  |
| 20 | 金 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 23 | 月 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 24 | 火 | ふりかけご飯           | 魚の照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>ミニトマト       | ☆           | のりたまふりかけ<br>わらさ ちくわ 牛乳             | 玉ねぎ パプリカ ごぼう<br>きゅうり にんじん<br>ミニトマト               | 米 ごま 油<br>砂糖 マヨネーズ         | 545<br>17.6<br>17.0  |
| 25 | 水 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 26 | 木 | ご飯               | 豆カレー<br>ひじきサラダ<br>福神漬け          | ☆           | 鶏挽肉 赤インゲン豆<br>ひじき 粉チーズ<br>ヨーグルト 牛乳 | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>きゃべつ きゅうり 小松菜<br>コーン 福神漬け        | 米 油<br>ごまドレッシング            | 731<br>22.6<br>24.5  |
| 27 | 金 |                  |                                 | ☆           |                                    |  |                            |                      |
| 30 | 月 | 青森のおもてなしアップルジュース |                                 |             |                                    |  |                            |                      |

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。