

# 6月のこんだて

| 月                                                            | 火                                       | 水                                                     | 木                                           | 金                                                                | 土                                        |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 3<br>                                                        | 4<br>                                   | 5<br>                                                 | 6<br>                                       | 7<br>                                                            | 8<br>                                    |
| むぎごはん みそしる<br>麦御飯、味噌汁<br>とり ちゅうかふうてりやき<br>鶏の中華風照焼<br>オクラのサラダ | スパゲティ、パン<br>コーンスープ<br>サラダ               | ごはん、すまし汁<br>れんこんメンチカツ<br>きき<br>茎わかめサラダ                | ごはん、カニ玉汁<br>ぶた<br>豚ジャガ煮<br>だいこんうめ<br>大根梅サラダ | むぎごはん さつましる<br>麦御飯、さつまい<br>さかな<br>魚のキャロットソース<br>う はな<br>卵の花サラダ   | おべんとう<br>お弁当                             |
| 10<br>                                                       | 11<br>                                  | 12<br>                                                | 13<br>                                      | 14<br>                                                           |                                          |
| むぎごはん すましる<br>麦御飯、すまし汁<br>ひよこ豆の和風グラタン<br>さといも<br>里芋サラダ       | ホットドッグ、牛乳<br>イタリアンスープ、人参サラダ<br>カプチーノゼリー | ひ ちゅうか<br>冷やし中華、おにぎり<br>ちゅうかに<br>ナスの中華煮<br>くだもの<br>果物 | ごはん、水餃子<br>さかな りきゅうや<br>魚の利休焼き<br>スパゲティサラダ  | やきとりどん みそしる<br>焼鳥丼、味噌汁<br>コールスローサラダ<br>だんご みずようかん<br>いきなり団子or水羊羹 |                                          |
| 17<br>                                                       | 18<br>                                  | 19<br>                                                | 20<br>                                      | 21<br>                                                           | 22<br>                                   |
| むぎごはん みそしる<br>麦御飯、味噌汁<br>とりにく<br>鶏肉のガシューナツ炒め<br>バジルサラダ       | ごはん、あか<br>オムレツ<br>きなこだんご                | ナシゴレン<br>ミネストローネ<br>サラダ                               | ごはん、わかめスープ<br>さかな<br>魚のおろしポン酢<br>きんぴらごぼう    | わふう どん<br>和風カレー丼<br>すまし汁、サラダ<br>コーヒーゼリー                          | ごはん、みそしる<br>とり たつたあげ<br>鶏の竜田揚<br>フルーツポンチ |
| 24<br>                                                       | 25<br>                                  | 26<br>                                                | 27<br>                                      | 28<br>                                                           |                                          |
| ぶたどん さわにわん<br>豚丼、沢煮碗<br>もやしのピリ辛和え<br>もち<br>わらび餅              | さら<br>皿うどん、おにぎり<br>はるま<br>サラダ、春巻き       | ごはん、みそしる<br>さかな<br>魚のタルタルソース<br>かぼちゃの煮物               | ごはん、たいびえん<br>コロッケ、胡麻和え                      | なご<br>夏越しごはん<br>すまし汁、サラダ<br>ゼリー                                  |                                          |

## 6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。平成17年に施行された「食育基本法」では国民が生涯に渡って健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、「食」が何よりも重要であると定められています。

食育で育てたい「食べる力」＝「生きる力」 ①日本の食文化を理解し伝えることができる ②心と体の健康を維持できる ③食べ物の選択や食事作りができる ④食べ物や作る人への感謝の心 ⑤食事の重要性や楽しさを理解する ⑥一緒に食べたい人がいる(社会性)

## 夏越しの祓

6月と12月の末日には、半年分の穢を祓い落とす行事があります。6月に行われる神事は「夏越しの祓(なごしのはらえ)」、12月は「年越しの祓」。夏越しの祓では、神社の鳥居の下や拝殿前などに茅や藁で作った大きな輪を設け、「茅の輪くぐり」を行います。半年分の罪や穢を祓い、残りの半年間の無病息災を祈ります。

暑い夏を乗り切る体力を作り、1年の後半を新たな気持ちでスタートしましょう。

