



給食だより 6月号

令和7年6月

和歌山盲学校

がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です!



まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

しょくいくげっかん
食育月間とはあらゆる世代が健康な生活を送るために、食に対して関心を
たか 高める期間として定められています。

た はかせ しょくいく 食べものの博士になろう! ～食育クイズ～

みなさんは毎日食べている食事について、どれくらい知っているかな?

食べもののことをよく知ると、もっとおいしく、もっと楽しく食べられるよ!

Q1. わかやまけん むかし た りょうり きょうどりょうり
和歌山県で昔から食べられている料理(郷土料理)はどれ?

- ① めはりずし ② 茶がゆ ③ くじらの竜田揚げ



せいかい すべ
正解...全て

どれも和歌山県で長いあいだ受け継がれてきた料理です。

Q2. ぎゅうにゅう の えいよう
牛乳を飲むとどんな栄養がとれる?

- ① てつぶん 鉄分 ② カルシウム ③ しょくもつせんい 食物繊維



せいかい
正解...② カルシウム

カルシウムは歯や骨を強くするもとです。ただし、肉や魚・野菜も
いっしょに食べて運動しないと強くなりません。

Q3. あぶら はい しょうみりょう
油が入っている調味量はどれ?

- ① ソース ② マヨネーズ ③ みそ



せいかい
正解...②マヨネーズ

マヨネーズは油・酢・たまごなどで作る調味量です。油にはエネルギー
のもとになる「脂質」という栄養素が含まれています。

Q4. おとな にち ひつよう やさい りょう
大人が1日に必要な野菜の量はどのくらい?

- ① 100g ② 350g ③ 500g



正解...②350g

野菜には体の中で作ることができない「ビタミン」という栄養素が含ま
れています。ビタミンは他の栄養素が体の中に取り込まれるのを助けた
り、病気にかかりにくくしたりします。

きゅうしょく セレクト給食について

6月24日に、セレクト給食を実施します。

ジョアのプレーン・いちご・マスカット3種類の中からどれか好きなものを
選ぶことができます。6月10日にアンケート用紙を配りますので、飲みた
いものを選んでください。

- ① プレーン ② いちご ③ マスカット

