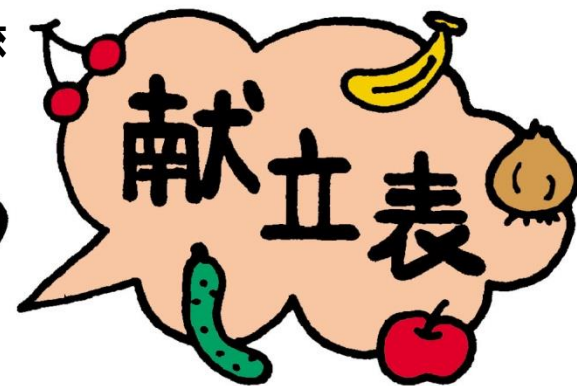
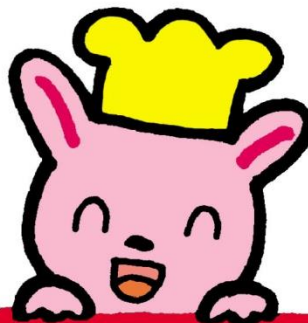


6月

給食

献立表



月

火

水

木

金

6月の給食目標

「食事の後は、
歯をみがこう」



1日

いろいろスパゲティ
とりにゅう（ばくがコーヒー）
とりにくのサラダ
かんフルーツ（あまなつみかん）

2日

ごはん、みそしる
サケのしおやき
ぶたにくとじゃがいものいりに
ジョア（ストロベリー）

3年生の赤坂くんのリクエスト

3日

ごはん、キャベツのスープ
しろみざかなフライ【ホキ】
（ブロッコリー、トマト）
なすとピーマンのみそいため
オレンジジュース

6日

げんまいごはん、けんちんじる
とりにくのしおやき
（ブロッコリー、トマト）
キャベツのいそかあえ
カスタードプリン

7日

ハヤシライス、ぎゅうにゅう
わかめサラダ
オレンジゼリー

8日

やきうどん、ぎゅうにゅう
ももいろサラダ
かんフルーツ（あまなつみかん）

9日

ごはん、みそしる
サバのたつたあげ
（ブロッコリー、トマト）
エビとたまねぎのすのもの
ジョア（ブルーベリー）

10日

わかめごはん（じゃこ、えだまめいり）
もずくスープ、サケのみそづけやき
ハムともやしのあえもの
かんフルーツ（みかん）

13日

むぎごはん、みそしる
とりにくのてりやき
（にんじんグラッセ、アスパラソテー）
かぶのサラダ
アップル&キャロットジュース

14日

しょくパン、ぎゅうにゅう
ポークビーンズ
コールスローサラダ
しょうなんゴールドゼリー

15日

むぎごはん、みそしる
ふりかけ（トッピングやさい）
とりにくのごまあげ
（ブロッコリー、トマト）
きんぴらごぼう
しろぶどう&ほうれんそうジュース

16日

ソースやきそば、ぎゅうにゅう
ピーマンサラダ
みかんゼリー

17日

ごはん、わかめスープ
すぶた、さんしょくナムル
ヤクルト

20日

チキンカレー（なつやさい）
ぎゅうにゅう
にんじんのカッテージチーズサラダ
カスタードプリン

21日

ごはん、ちゅうかスープ
アジフライ（キャベツ、トマト）
たこのすのもの
あかぶどう&トマトジュース

22日

ひやしちゅうかさそば
ぎゅうにゅう
だいがくいも

23日

げんまいごはん、とりじる
サケのムニエル
（カリフラワー、ブロッコリー）
きんしたまごのあえもの
ももゼリー

24日 ししょくかい

サンドパン、ぎゅうにゅう
チリコンカン
ポテトサラダ
かつらぎゆずゼリー

27日

ごはん、みそしる
マーボー豆腐
のりすあえ
やきプリンタルト

28日

スパゲティ・ナポリタン
ぎゅうにゅう
だいがくかぼちゃ
ゆでとうもろこし

29日

ごはん、みそしる
かんこくふうあじつけサラダのり
ゴーヤチャンプル
はるさめサラダ（みかん）
ムースエクレア

30日

ごはん、みそしる
チンジャオロウスウ
トマトサラダ
げんきヨーグルト



あつくなってきました。
おみず、おちゃを
ちょこちょ
のんでね。



ぱくぱく

食育通信
第169号



久里浜特別支援学校

栄養教諭 中田 秀子

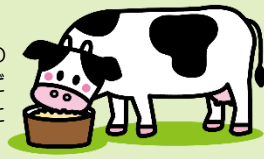
給食目標：「食事の後は、歯をみがこう」
食育目標：「よくかんで食べよう」



牛乳のはなし

牛乳に多く含まれている栄養素は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2などです。特に成長期に必要なカルシウムが多いので、ほとんどの学校で毎日給食に出ています。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



★6月1日は牛乳の日、6月は牛乳月間でもあります★

季節の食べ物「らっきょう」

カレーの付け合わせの定番「らっきょう」は、たまねぎ、にら、にんにくなどと同じ、ヒガンバナ科ネギ属の野菜の一つで、別名「おおにら」や「さとにら」ともいいます。原産地の中国では紀元前から利用されていたとされるほど歴史が古く、日本では9世紀ごろから薬として利用されてきました。たまねぎと同じように、「りん茎※」を食用とし、独特の歯ごたえを生かして主に漬物に加工されます。やせた土地でもよく育つことから、鳥取県では砂丘を利用した栽培が盛んで、出荷量は全国一を誇ります。

※農林水産省「平成30年産地域特産野菜生産状況」

新鮮な生のらっきょうが店頭に並びのは、初夏のごく短い期間です。もし見かけたら、手作りのらっきょう漬けに挑戦してみたいかがでしょうか。

※りん茎とは、量分を蓄えて厚くなった葉が、茎の周りに球状に重なったもの。

【6月は食育月間】～食べる力＝生きる力～ ★毎月19日は食育の日★

毎年6月は国が定める食育月間です。平成17年に制定された食育基本法では、「子供達が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

食育という言葉は、明治時代の2冊の書籍（「通俗食物養生法」と「食道楽」）の中に出てきて以降、広く世間に広まりました。この書籍の中では、小さい子供ほど**食育が先**であると述べられています。

子供の頃から様々な「食」に関する経験を積み、正しい食習慣を身に付けることはとても大事です。何をどのように食べるかということは、人間の心身を健やかにもするし、虚弱にもします。

今月は、「明日の自分の体は、今日食べている物で作られる」ということを意識してみたいかがでしょうか？

世界の食文化〇×クイズ

世界の食文化についてのクイズです。
〇か×かで答えましょう。

- Q1** フィリピン人のあいざつに、「ごはん食べた？」がある。
- Q2** 多くのアメリカ人はタコが大好物である。
- Q3** ブラジルではタピオカを朝ごはんに食べる。
- Q4** 中国では、お正月のお祝いにギョーザを食べる。
- Q5** イタリア人はパスタをそばのようにすすって食べる。
- Q6** スウェーデンの食べ放題のお店では、いくら食べ残してもよい。
- Q7** マレーシアのミルクティーは高い位置から注いで泡立てる。



《こたえ》
※こたえは手で隠してクイズにチャレンジしてネ！

- Q1：〇 フィリピンには、ごはんを食べたか食べないかで、相手が元気がどうかを確かめる、気遣いの文化がある。
- Q2：× 宗教上の理由や見た目が悪いという理由で、食べないアメリカ人が多い。
- Q3：〇 タピオカの粉をグループのように焼いて、具を挟んで食べる。朝食のほか軽食やおやつとしても親しまれている。
- Q4：〇 ギョーザは「子宝」や「金運」に恵まれる縁起の良い食べ物として、家族みんなで食べる。
- Q5：× 音を立てるのはマナー違反。麺とソースをフォークからかき混ぜて食べる。
- Q6：× 英語圏では食べ放題と同じ意味でも用いられるスモークスボードという言葉。厳密ではないが食べる順序が定められている。（一例：前菜、冷たい魚介類、冷たい肉料理、サラダ、温かい料理、デザート（の順））少しずつ盛り付けて、食べ残さないのがマナー。料理毎に皿を交換する。
- Q7：〇 何度も注ぐことで飲みやすい温度に冷ます意味もある。

子供の頃に身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身共に健康で充実した生活を送るには、子供の頃の食習慣がとても重要です。

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかい物ばかりでなく、かみこたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



オススメ！
かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

【給食室からのお願い】◇ 給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認を必ずお願いいたします。◇ 7月中に欠食をする場合は、6月15日（水）までに担任に連絡してください。