



6月は...

食育 げっかん 月間



6月1日(木) 牛乳の日

コールスロー サラダ てりやき ハンバーグ	カントーミルク 生乳100% 使用 賞味期限10日以上 200ml (小中学校の牛乳)
まるパン	コーン ポタージュ

給食にほぼ毎日出てくるものは何でしょう？それは、牛乳です。6月1日は「世界牛乳の日」です。なぜ、毎日牛乳が出るのか考えたことがありますか？牛乳には、成長期のみなさんに欠かせないカルシウムやたんぱく質などの栄養素が豊富に含まれているからです。健康上問題がない人はしっかり飲みましょう。

6月2日(金) かみかみ献立

ほうれんそう のだいずあえ カミカミ たこメンチ	牛乳
ごはん	さんさい いり けんちん じる



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯ごたえがある食材を取り入れた給食が登場します。ほうれん草のだいずあえの大豆や、たこメンチのたこは歯ごたえのある食材ですし、山菜入りけんちん汁は、噛みごたえのある野菜がたっぷり入っています。素材の味をより感じるためにも、よく噛んで食べるようにしましょう。

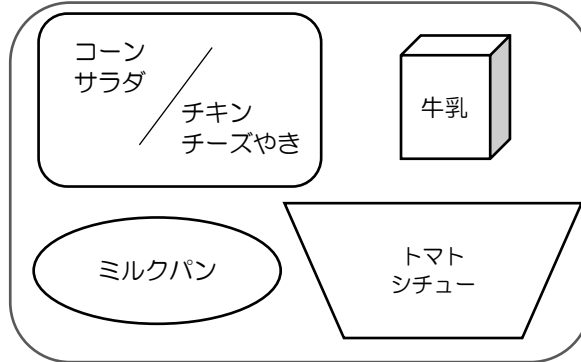
6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」です。



©1994 KASHIMA ANTLERS FOOTBALL CLUB CO.,LTD.

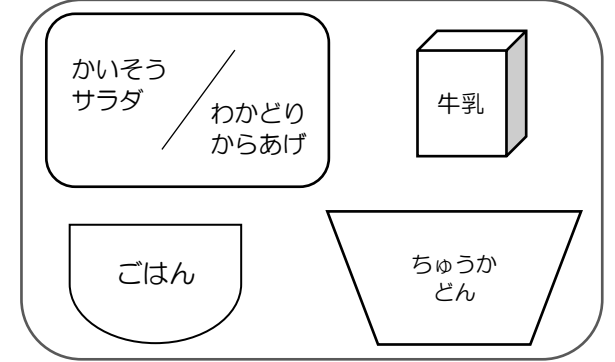
よく噛んで食べることは、
スポーツに必要な栄養を
摂取したり、大きな力を
発揮したりすることにも
つながるよ！

6月5日(月) トマト



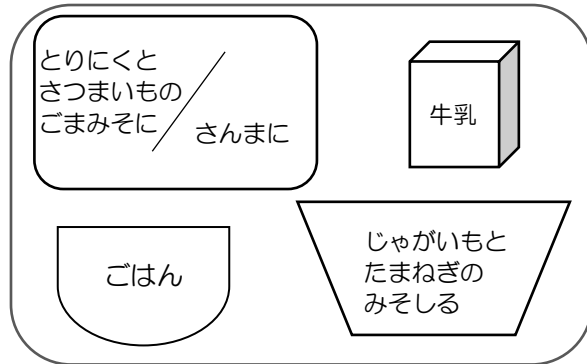
西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、どういう意味でしょうか？これは、熟したトマトには病気を予防するのに役立つ栄養がたくさん含まれていて健康によいため、よく食べる人は病院へ行かなくなるということだそうです。今日のトマトシチューには熟したトマトがたっぷり入っています。おいしくいただきます。

6月6日(火) 海そう



海そうは1年中出回っていますが、旬はいつでしょうか？わかめやひじきなどは、3月から5月のこの時期がおいしく食べられる旬になります。海そうはカルシウムを多く含み、骨や歯をしょうぶにします。今日は海そうがたっぷり入ったサラダです。よくかんでいただきます。
わかどりからあげ→幼1こ、小2こ、中・職3こ

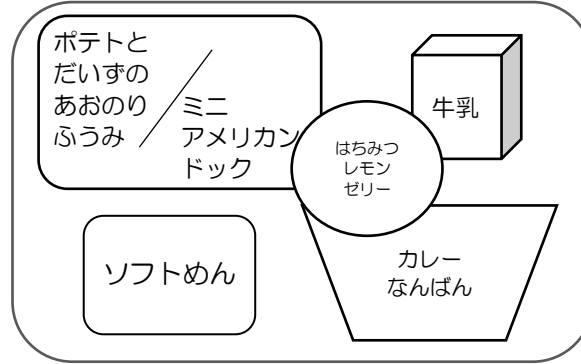
6月7日(水) たまねぎ



たまねぎを切ると、涙が出るのはなぜ…？これは、たまねぎの辛味成分が切り口から空気中に出て来て、目の粘膜を刺激するからです。この辛味成分は、悪いことばかりではありません。血液をサラサラにしてくれたなどの働きがあります。今日はみそ汁に入っています。しっかりいただきます。

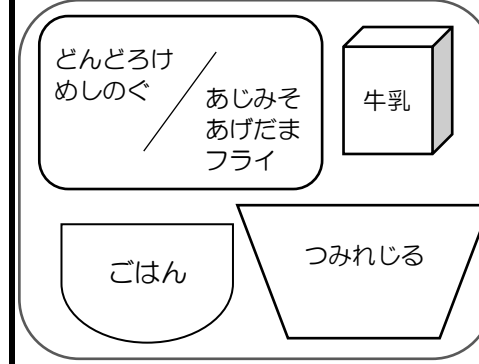
幼：給食なし

6月8日(木) アメリカンドック



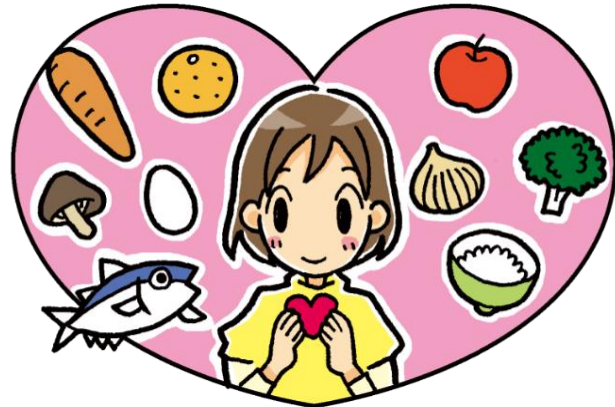
アメリカンドックは、ソーセージなどに串を刺し、小麦粉などで作った衣をつけて油で揚げたものです。アメリカが発祥の食べ物で、日本でこのような呼び方になったそうです。給食では、串が刺さっていると危ないので、串を抜いて提供します。おいしく召し上がれ。

6月9日(金) 日本味めぐり献立（鳥取県）



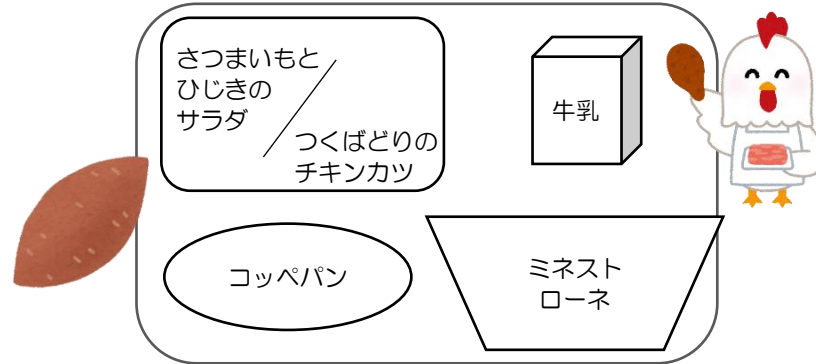
今月の日本味めぐりは、中国地方の日本海側に位置する鳥取県です。「どんとろけ」とは、鳥取県の方言で、「かみなり」のことです。ごはんの具になる豆腐を炒めるときのパチパチという音が、かみなりの音に似ていることから、この名前がついたそうです。ごはんとうまを混ぜていただきます。

今週は、茨城・鹿嶋食材週間です！



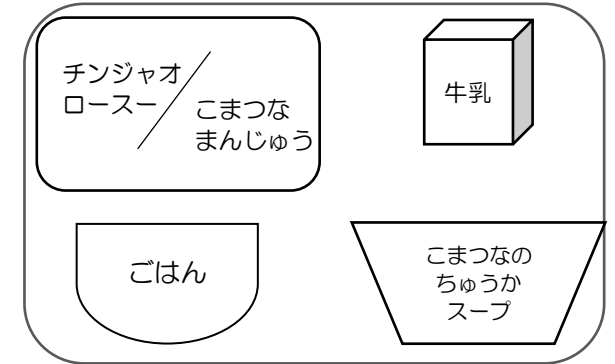
茨城県・鹿嶋市でとれる食材が
たくさん登場します！

6月12日(月) さつまいも



今週は、茨城・鹿嶋食材週間です。茨城県や鹿嶋市でとれた食材を多く使用して、給食を作ります。今日は、筑波山のふもとで飼育されている鶏を使ったチキンカツや、生産量全国第2位のさつまいもなど、茨城県の恵みをたくさん集めてみました。しっかり味わっていただきましょう。

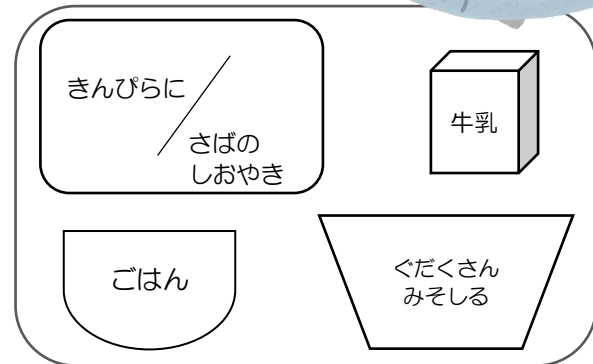
6月13日(火) こまつな



今日の給食には、小松菜がたくさん使われています。小松菜は、茨城県が全国1位の生産量を誇っています。カルシウムや鉄分を多く含んでいるので、成長期のみなさんにとって、しっかり食べてほしい野菜の1つです。おいしくいただきましょう。

こまつなまんじゅう→幼1こ、小・中・職2こ

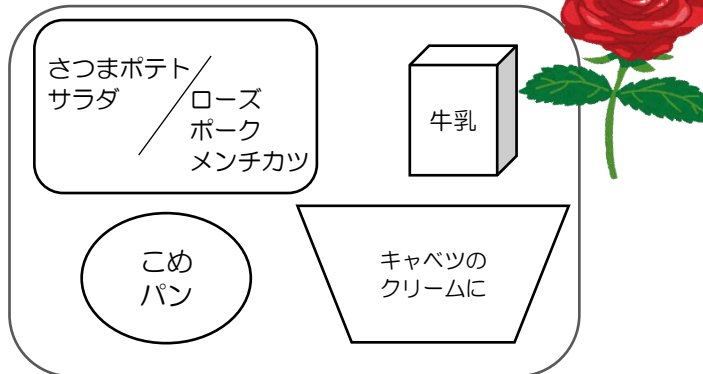
6月14日(水) さば



茨城県は、さばの漁獲量が全国第2位をほこっています。特に神栖市や北茨城市で多くとれています。

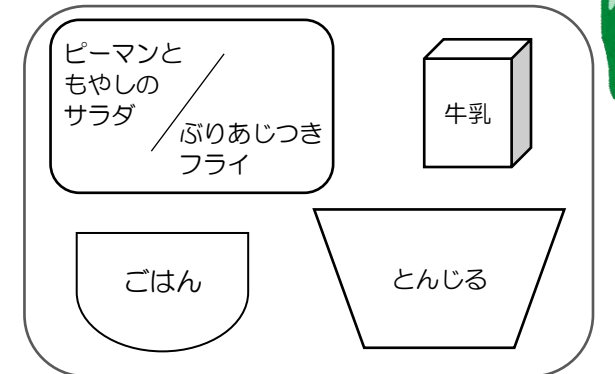
栄養価をみると、高血圧や動脈硬化などを予防するエイコサペンタエン酸や脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸を多く含み、栄養価の高い魚です。骨に気を付けておいしくいただきましょう。

6月15日(木) ローズポーク



ローズポークは茨城県を代表するブランド豚です。エサに特徴があり、繊維の多い大麦を配合していることです。さらに、うま味や甘みも平均的な豚肉よりも多く含んでいます。今日は、メンチカツにしてみました。味わっていただきましょう。

6月16日(金) ピーマン



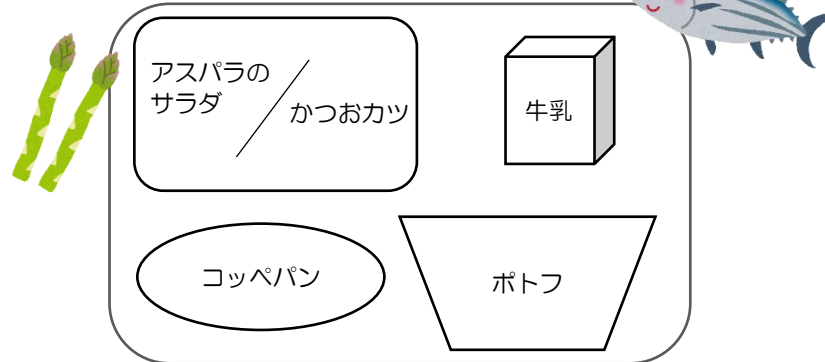
みなさんはピーマンが好きですか？独特の香りや苦みがあって少し苦手、という人も多いかもしれません。そんなピーマンですが、ビタミンCはレモンの約2倍、ビタミンAはトマトの約4～5倍も含まれているなど、栄養価が高い野菜です。茨城県が生産量が全国1位を誇っているピーマンは、鹿嶋市でもたくさん栽培されています。おいしくいただきましょう。

てあら 手洗いをしよう!



とく くに、しよくし きゆうしよく まえ
 かなら おこな
**特に、食事(給食)の前には
 必ず行うようにしましょう!**

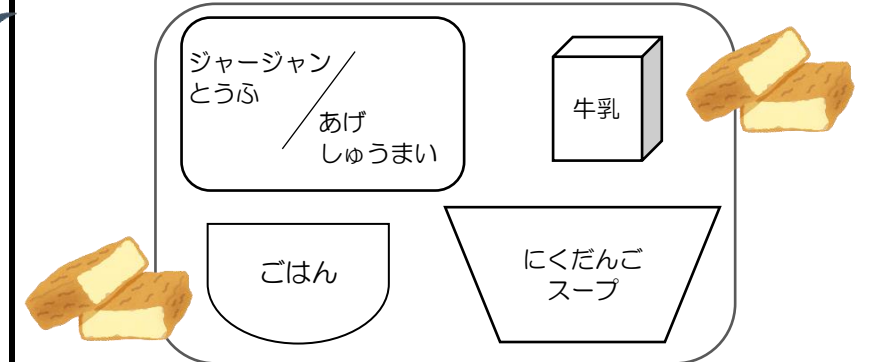
6月19日(月) 食育の日



6月19日は食育の日です。食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようにということで制定されました。

今日は、旬の食べ物に触れられるように、アスパラガスやかつお、じゃがいもなどの食材を用意しました。味わっていただきましょう。

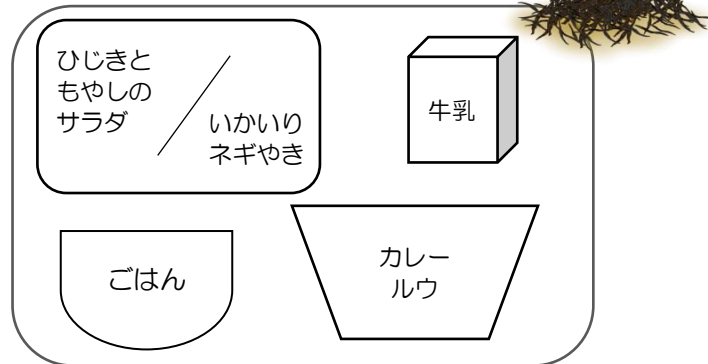
6月20日(火) ジャージャンとうふ



今日は厚揚げを使ったジャージャン豆腐が登場します。ジャージャン豆腐は中国の四川料理の一つで、漢字では「家」、日常の「常」と書いて家常と読みます。「家庭でいつも食べる」という意味で、日本ではあまり知られていませんが、中国ではよく食べられている料理です。

あげしゅうまい→幼1こ、小2こ、中・職2こ

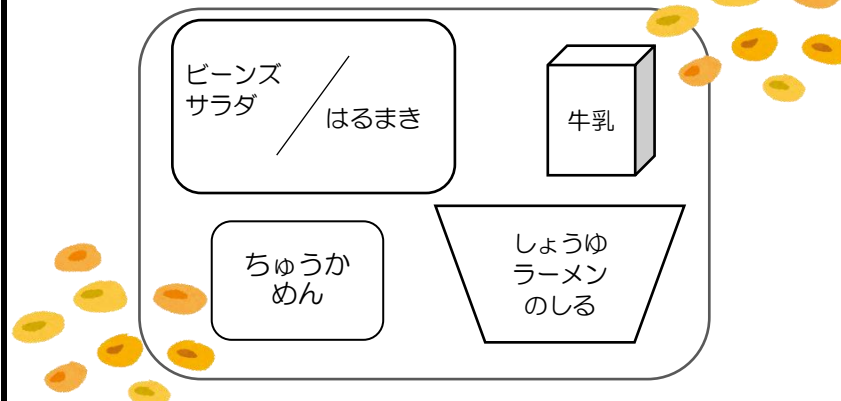
6月21日(水) ひじき



周囲を海に囲まれている日本では、昔から海そうをたくさん食べてきました。海そう仲間である「ひじき」は、縄文時代のころから食べられていたと言われています。

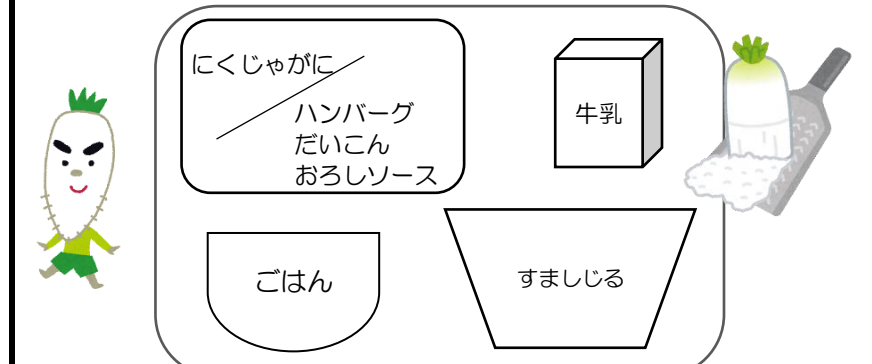
カルシウムや食物繊維など成長期みなさんに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。よくかんでいただきましょう。

6月22日(木) ビーンズサラダ



ビーンズサラダには色々な種類の豆が入っています。緑色は青大豆、黄色っぽいものが大豆、赤色が金時豆、白いものが白インゲン豆です。カラフルな豆、一つ一つ味や歯ざわりが違います。どの豆がお好みですか？今日のビーンズサラダもよくかんでいただきましょう。

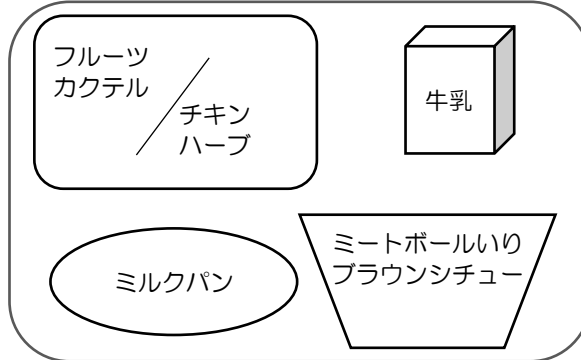
6月23日(金) だいこんおろしソース



今日のハンバーグには「大根おろしソース」がかかっています。大根おろしソースは、しょうゆをベースに、大根をすりおろしたものを、レモンなどの果汁や酢で調味されています。大根おろしソースは加熱して作られていることが多く、大根特有の辛味も気になりません。肉料理をさっぱりと食べることができるソースですので、おいしくいただきましょう。

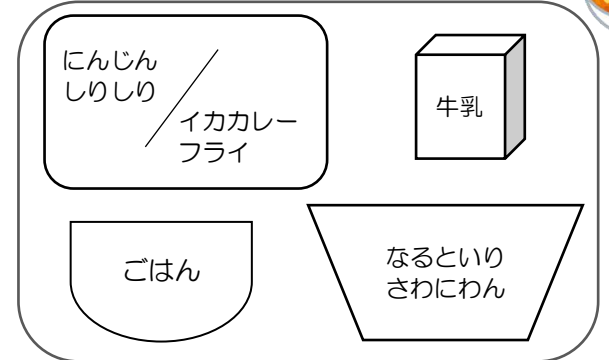


6月26日(月) 協力して給食の準備をしよう



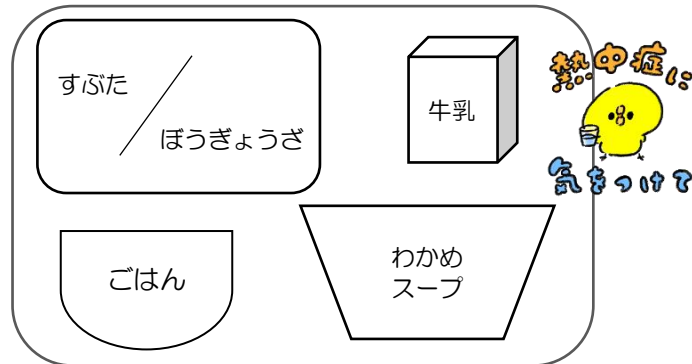
みなさんのクラスでは、給食の準備を始めてから食べ始めるまでに、どのくらいの間がかかりますか？給食当番の人は、よく手を洗い、身支度を整えて、安全に配膳できるようにしましょう。また、当番以外の人は、食事をするための環境を整えて、静かに席で待ちましょう。協力して配膳を行い、食べる時間を十分にとれるようにしましょう。ハーブチキン→幼1こ、小中・職2こ

6月27日(火) にんじんしりしり



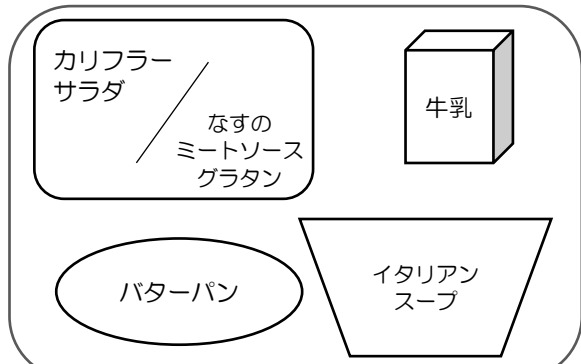
「にんじんしりしり」という料理をみなさんは知っていますか？しりしりというのは、沖縄県の方で干切りを意味しています。スライサーを使ってにんじんを細くおろす時の「すりすり」という音から、料理にしりしりという名前がついたという説があります。

6月28日(水) 水分補給しっかりと！



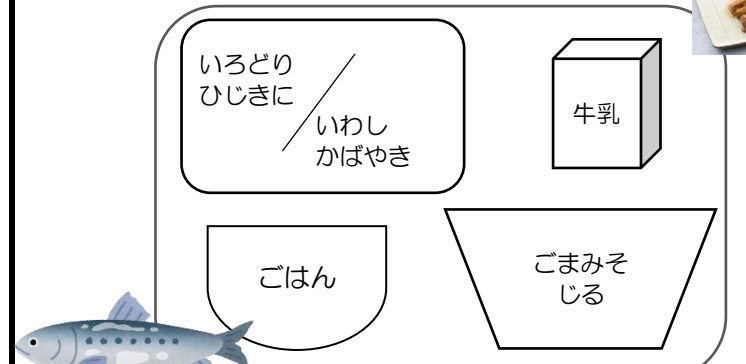
気温が高くなると、体から汗が出て、体温を下げようとする働きがあります。その時に、体内の水分が使われます。子どもの体の約70%が水分なので、こまめに水分補給をしないと脱水症状をひき起こし、命にかかわることも繋がってしまいます。のどの渇きを感じたときには、すでに水分が不足している状態です。のどの渇きを感じる前に水分補給を行いましょう。

6月29日(木) ミネラルのはたらきを知ろう



ごだいえいようそとは、たんすいかぶつ・しじつ・たんぱく質・ビタミン・ミネラルのことをさしています。ミネラルの中には、カルシウム・鉄などがあります。栄養素としては微量ですが、なくてはならない大切なものです。特にカルシウムは体内で骨や歯をつくったり、神経や筋肉のはたらきを調整したりしています。ミネラルをしっかり取るためにもバランスのよい食事を心がけましょう。

6月30日(金) いわしのかば焼き



「かば焼き」とは、うなぎのぶつ切りを串にさして焼く様子が「がま」という植物の穂に似ていることから、「がま焼き」が「かば焼き」になったと言われています。今日は、いわしをかば焼きにしてみました。いわしの尾がついていますので、口の中になさらないように気を付けて食べましょう。