

6月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

6月は食育月間

～ごはんを食べよう～

エネルギーのもと

体ははたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。

おなかすっきり

独特な構造のでんぷんや食物せんいが腸のはたらきをよくしてくれます。



太りにくい

腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。



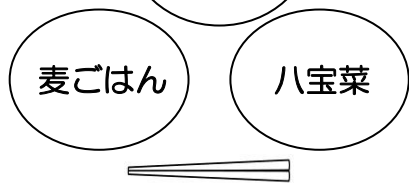
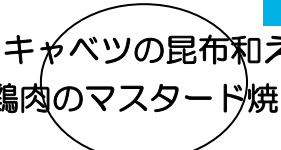
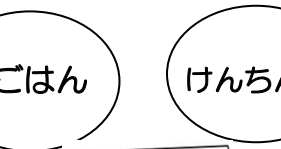
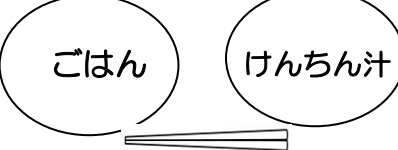
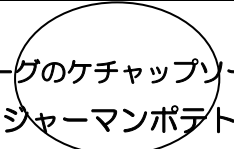
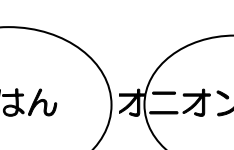
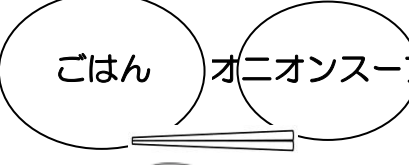




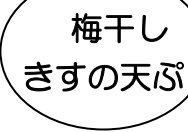
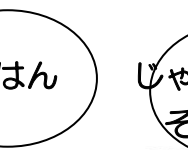
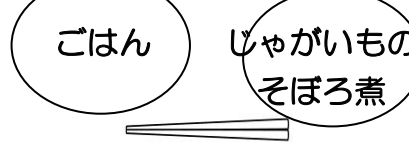

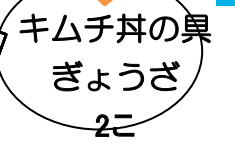
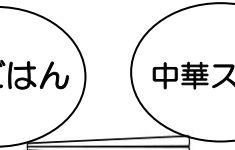


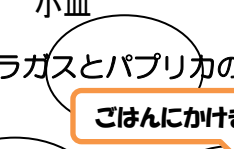

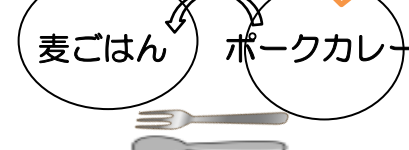
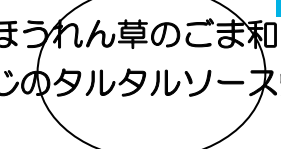
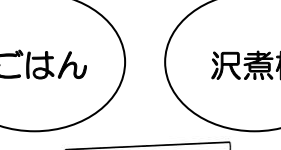
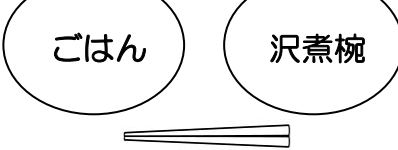
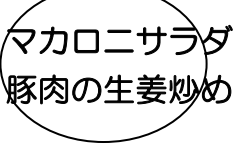
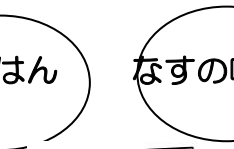
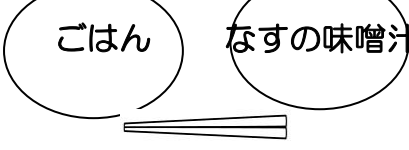

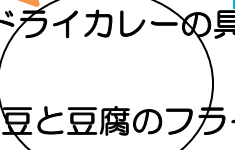
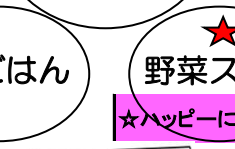
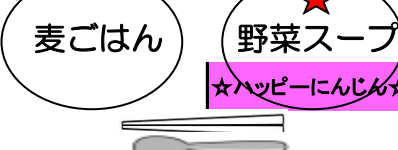
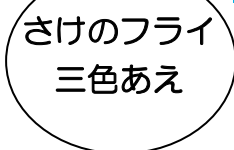
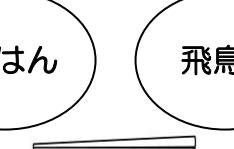
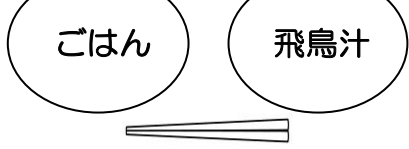

生活習慣病予防

ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。

<p>1日 (木)</p> <p>ツナサラダ オムレツ</p> <p>青菜しらす ごはん</p> <p>クリーム シチュー</p>	<p>6月は食育月間</p> <p>6月は食育月間です。食事は生きる上で欠かすことのできないことであり、みなさんが元気に生活するためにとても大切なことです。今日は少し自分の食について振り返ってみましょう。「いただきます」や「ごちそうさま」の食事のあいさつはきちんとできていますか？好き嫌いせず何でも食べていますか？正しい姿勢で食事ができていますか？振り返ってみて、何か気づきがあったのではないのでしょうか。食育月間の6月はいつもより少しだけ、食について考えながら生活してみましょう。</p>	<p>8日 (木)</p> <p>切千大根のサラダ シューマイ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>ごはんのひみつ！</p> <p>みなさん、ごはんだけを口の中に入れてよくかんでみてください。あまく感じてきませんか？ごはんに含まれているデンプンは、ブドウ糖という甘みのある成分がくさりのようにつながれてできています。ごはんを炊くことによりブドウ糖のすき間がゆるくなります。それをかんで唾液の中にある消化酵素と混ぜることで、そのくさりが短くなり、ブドウ糖の甘みが口の中にひろがるのです。さあ、ごはんだけよくかんでみてください。あまく感じませんか？</p>
<p>2日 (金)</p> <p>豚肉とピーマンの炒めもの 野菜かきあげ</p> <p>ごはん (減量)</p> <p>具うどん</p>	<p>食事のあいさつについて</p> <p>みなさん、食事のあいさつをしていますか？私たちが食べている食べ物は、どれも生き物のいのちをいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手が加わって、毎日の食卓に料理がなっています。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。そして苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。</p>	<p>9日 (金)</p> <p>味めぐり(茨城県)</p> <p>1食納豆</p> <p>いわしの梅煮 煮合い</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p>味めぐり～茨城県について</p> <p>茨城県はれんこんやごぼうなど1年を通して多くの野菜が収穫されます。特にレンコン栽培は収穫量が日本一。野菜王国の茨城県では地元でとれる野菜を活用した郷土料理が多くあり、その一つが「煮合い」です。「煮て和える(あえる)」ことから名前の由来がきてるそうで、家庭によって具材や味付けの違いが楽しめる料理です。伊万里給食センターの味付けの「煮合い」をよくかんで食べましょう。</p>
<p>5日 (月)</p> <p>カリカリアーモンドサラダ いわしバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボールの タチャップ煮</p>	<p>歯と口の健康週間</p> <p>今日から6月ですね。6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。丈夫(じょうぶ)な歯を作るためにはよくかむことも大切です。よくかむことであごが発達して歯並びがよくなり、歯に食べかすなどが残りにくく、虫歯にもなりにくくなります。一口で30回かむ習慣がつくといいですね。今日はよくかんで食べるメニューとして、カリカリアーモンドサラダを入れています。かたいアーモンドもしっかりかんで食べましょう。</p>	<p>12日 (月)</p> <p>★ハッピーにんじん★</p> <p>ごはんのせましよう</p> <p>ピビンバ(ナムル) ピビンバ(焼肉)</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏団子 スープ</p>	<p>ピビンバについて</p> <p>今日は、韓国の混ぜごはん「ピビンバ」について紹介します。韓国では「ピビンバ」と発音するそうです。「ピビン」は混ぜる、「パ」はごはんの意味です。ごはんの上に野菜のあえものと味つけした肉や卵をのせて、コチジャンをかけます。具とごはんを混ぜてから食べる料理です。韓国では食事のとき、おはしとスプーンを使って食べます。給食では、ごはんの上にピビンバの具をのせ、混ぜて食べましょう。</p>
<p>6日 (火)</p> <p>海藻サラダ キャベツのメンチカツ</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げの 味噌汁</p>	<p>海そうのひみつ！</p> <p>今日のサラダに入っているわかめには、カルシウムがたくさん含まれています。わかめの仲間の海そう類には、こんぶやひじきなどがあり、これらにもカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしたり、イライラした気持ちを落ち着かせる働きがあります。お家でも、みそ汁にわかめを入れたりして、海藻類をしっかり食べましょう。</p>	<p>13日 (火)</p> <p>アーモンドあえ シシャモフライ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の うま煮</p>	<p>「高野豆腐」について！</p> <p>「高野豆腐(こうやとうふ)」は、凍り豆腐(こおりとうふ)とも言われます。およそ、800年前の鎌倉時代に、和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが、冬の寒い夜、誤ってとうふを外に落としてしまい、それが翌日になったら凍っていて、溶かして食べてみたところ、食感が面白くことのほかおいしかったので食べられるようになったといわれています。高野豆腐は、だし汁をたっぷり含み、口の中に入れてかんだ時に出てくるだしの味をしっかりと味わえる和食にぴったりの食材ですね。</p>
<p>7日 (水)</p> <p>さばのみりん漬け焼き きんぴらごぼう</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん</p> <p>春雨汁</p>	<p>かむ回数を増やそう</p> <p>みなさんは、日ごろどのようなおやつを食べていますか？プリンやアイスクリームなどの柔らかいものばかりではありませんか？意識してかたいものを選んで食べることで、かむ回数が増やせますよ。「するめ」「いりこ」「アーモンド」や「ピーナッツ」などがおすすめです。今日のおかずの「きんぴらごぼう」は、伊万里の郷土料理(きょうどりょうり)として昔から食べ継がれてきた料理です。ごぼうも歯ごたえがあり、かむ回数が増える食材ですね。</p>	<p>14日 (水)</p> <p>ひじきサラダ チキンピカタ</p> <p>ごはん</p> <p>クリームスープ</p>	<p>生活リズムについて！</p> <p>みなさん、体調はいかがですか？学校で体がだるくなったり、おなかや頭が痛くなったりしていませんか？毎日を健康に過ごすためには、よい生活リズムをつくるのが大切です。朝・昼・夕の3食を、できるだけ決まった時間に食べることで、生活リズムを作りやすくなります。早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて学校に行きましょう。</p>
<p>15日 (木)</p> <p>さばの甘酢あんかけ かんころ煮</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳入り 味噌汁</p>	<p>郷土料理(きょうどりょうり)について</p> <p>郷土料理とは、その地域でとれた食材を使って、その地域で広く食べられている料理のことを言います。伊万里にも郷土料理が数多くあり、料理本で紹介されています。その中から、給食でも作れる郷土料理を回数多く出していきますので、ぜひ味を覚えて作れるようになってほしいと思います。給食日より作り方を少しずつ紹介していきたいです。今日は「かんころ煮」です。かんころとは、大根を切って蒸して乾燥させたものです。干すことによって味も栄養価もアップします。大根の自然の甘みがおいしいですよ。</p>	<p>15日 (木)</p> <p>さばの甘酢あんかけ かんころ煮</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳入り 味噌汁</p>	<p>郷土料理(きょうどりょうり)について</p> <p>郷土料理とは、その地域でとれた食材を使って、その地域で広く食べられている料理のことを言います。伊万里にも郷土料理が数多くあり、料理本で紹介されています。その中から、給食でも作れる郷土料理を回数多く出していきますので、ぜひ味を覚えて作れるようになってほしいと思います。給食日より作り方を少しずつ紹介していきたいです。今日は「かんころ煮」です。かんころとは、大根を切って蒸して乾燥させたものです。干すことによって味も栄養価もアップします。大根の自然の甘みがおいしいですよ。</p>

6月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

16日 (金)	調味料で料理の味が決まる!	26日 (月)	食器のおき方・もりつけ方について
<p>アセロラゼリー</p>  <p>鶏肉のからあげ</p>  <p>麦ごはん 八宝菜</p> 	<p>今日のおかずの八宝菜に使った調味料の一つは、「オイスターソース」です。オイスターソースは、カキを主な材料としているため、独特の香りや味があり、中華の炒め物や煮込み料理に使われることが多い調味料です。日本語ではカキ油ともいわれています。この調味料を使うと一気に中華料理の香り変わっていきます。みなさん、八宝菜からオイスターソースの香りを感じることはできましたか?</p>	<p>キャベツの昆布和え</p>  <p>鶏肉のマスタード焼き</p>  <p>ごはん けんちん汁</p> 	<p>お盆の上の食器のおき方が決まっていることを知っていますか。ごはんは左手前、汁物は右手前、その向こうにお皿のおかずをおきましょう。和食の献立のときは、メインのおかずを上に盛り付けて、手前にそえの野菜を盛り付けます。洋食はその逆で、手前にメインのおかず、その向こうに野菜を盛り付けるのが基本です。食べる時は、茶わんやはしをきちんと持ちましょう。茶わんをもって食べることで、食べやすくなり、食べこぼしを防いだり、見た目にも美しくなります。背筋も伸びるので、消化にもいいですよ。</p>
<p>ハンバーグのケチャップソースかけ</p>  <p>シャーマンポテト</p>  <p>ごはん オニオンスープ</p> 	<p>牛乳の栄養について</p> <p>牛乳は、良質なたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素、そしてカルシウム、ビタミンA、B2など私たちが健康に生きていく上で必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。そして牛乳に含まれるこれらの栄養素は丈夫な骨を作ってくれる材料でもあります。実は、骨の中のカルシウムの量は20歳ごろがピークで、あとは減っていき、じょじょに骨が弱くなっていくと言われていて、ですから、20歳までに「骨貯金」をしていきましょう。休みの日でも、家で牛乳をコップ1杯飲みましょうね。</p>	<p>27日 (火)</p> <p>さわらのごま焼き</p>  <p>きゅうりとじゃこの酢のもの</p>  <p>ごはん 貝だくさん味噌汁</p> 	<p>元気な体をつくろう</p> <p>元気な体をつくるためには、好き嫌いせず、何でも食べることがポイントです。どんな食べ物でもみなさんの体を元気にしようと働いてくれています。その働きによって食べ物を3つのグループに分けることができます。ごはんやパンなどはエネルギーを出します。肉や魚、卵、豆、海藻などは体をつくります。野菜や果物、きのこなどは体の調子を整えます。この3つのグループを組み合わせることで元気な体をつくるポイントになるので、何でも食べることができるといいですね。</p>
<p>ふるさと食材いまりの日</p>  <p>梅干し</p>  <p>きすの天ぷら</p>  <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p> 	<p>ふるさとと食材伊万里の日</p> <p>今日は日本古来のパワーフード「うめぼし」をふるさと食材に選びました。伊万里には脇田町にある伊万里農園、大川内町にある青螺丘梅園等で栽培されています。パワーポイントにまとまっていますので先生方視聴をお願いします。今日も残さずしっかり食べましょう。</p>	<p>28日 (水)</p> <p>ごはんのせましょ</p>  <p>キムチ丼の具</p>  <p>ぎょうざ 2こ</p>  <p>麦ごはん 中華スープ</p> 	<p>免疫力を高める食材</p> <p>人間の体の中で、ウイルスに打ち勝つための免疫細胞の約7割はおなかの中の腸にあります。その腸の調子を整える食材には、発酵(はっこう)食品といわれる納豆やみそ、ヨーグルト、チーズなどがあります。今日のどんぶりに使っているキムチも発酵(はっこう)食品で、お隣の国、韓国の代表的な食べ物です。白菜などの植物の葉や茎に植物性乳酸菌があり、その乳酸菌の働きで、キムチができるそうです。ピリッと辛く、とてもご飯がすすむ食べ物ですね。キムチ丼を食べて免疫力を(めんえきりよく)高めましょう。</p>
<p>小皿</p>  <p>アスパラガスとパプリカのサラダ</p>  <p>ごはんのかけましょ</p>  <p>麦ごはん ポークカレー</p> 	<p>給食センターの衛生管理について</p> <p>雨が多く蒸し暑い季節になると心配なのが、食中毒です。予防策として、給食センターでは十分な手洗いはもちろん、野菜もひとつひとつ水を流しながら丁寧に洗っています。3つの水槽を使って3回洗うのですが、その理由は、3回水槽の水を変えて洗うことで、泥汚れや細菌をぐんと落とすことができるからです。安全で美味しい給食を作るために、様々なことに気をつけて作っています。みなさんもうてあらいをしっかりと給食をいただきます。</p>	<p>29日 (木)</p> <p>ほうれん草のごま和え</p>  <p>あじのタルタルソース焼き</p>  <p>ごはん 沢煮椀</p> 	<p>かみかみクイズ</p> <p>今日4日~10日は「歯と口の健康習慣」でした。噛(か)むことを意識してたべることができました? ここでクイズです。</p> <p>よくかむと体のどこの働きが活発になるでしょう?</p> <p>①脳 ②目 ③足 正解は…</p> <p>①の脳です。かむことで記憶力や集中力が高まるといわれています。よくかんでたべましょう。</p>
<p>マカロニサラダ</p>  <p>豚肉の生姜炒め</p>  <p>ごはん なすの味噌汁</p> 	<p>なすについて</p> <p>今日のみそしるには「なす」が入っています。今年度、給食でなすを使うのは今日が初めてです。なすは初夏から秋にかけて旬をむかえる野菜で、丸い形をしたものから、細長いものもあり、形も大きさもさまざまです。日本では黒むらさき色のなすをよく見かけますが、白や緑色のなすもあります。なすの90%以上は水分からできており、体を内側から冷やす作用があるので、蒸し暑い今の季節にぴったりの野菜ですね。</p>	<p>30日 (木)</p> <p>ごはんのせましょ</p>  <p>ドライカレーの具</p>  <p>大豆と豆腐のフライ</p>  <p>麦ごはん 野菜スープ</p>  <p>★ハッピーにんじん★</p>	<p>献立表について!</p> <p>毎月献立表を配っていますが、「今日の給食にかな?」と献立名を見るだけでなく、「材料名と体の中の働き」のところも見てください。食べ物は働きによって3つに分けられます。1つは、骨や血、筋肉など体を作ってくれる食べ物で、牛乳や肉、卵、豆腐などです。2つ目は、力や体温などのエネルギーになる食べ物で、ごはんやパン、いも、油などです。3つ目は、体の調子を整える食べ物で、野菜や果物、きのこなどです。使われている食べ物がどんな働きをするのかがわかります。いろいろな食べ物の働きを知りましょう。今日は、スープの中にハッピーにんじんが入っていますよ。お楽しみに。</p>
<p>さけのフライ</p>  <p>三色あえ</p>  <p>ごはん 飛鳥汁</p> 	<p>ごはんで栄養バランスをアップ!!</p> <p>みなさんが毎日食べているごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛(あえん)、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事が楽しめます。また、日本ではごはんとおかずを交互(こうご)に食べる習慣があり、たんぱく質や脂肪のとりすぎを自然にセーブしてくれています。給食の量くらいのごはんを朝ごはんからしっかり食べましょう。</p>	<p>むし歯を防ぐ食べ方 4つのバリア</p>  <p>ながら食べやだらだら食べをしない</p> <p>かむ回数を多くしよう</p> <p>おやつは時間を決めて</p> <p>食べたらずみかき</p>	