

☆ きゅうしょくだより ☆ 6月



伊万里市学校給食センター
小学校用

はやいもので、もう6月に入りました。みなさん新しい学年や環境にもすっかり慣れてきたころではないでしょうか。梅雨入りも間近で、梅の木には梅の実がなっていました。梅雨に入るとすっきりしない天気が続く、食欲が落ちてしまうこともあると思いますが、しっかりと食事をして、元気に過ごしましょう！

6月は食育月間です!

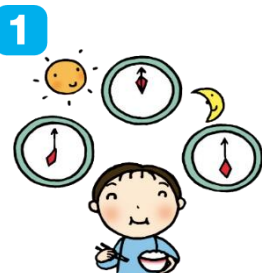


毎日何気なく食事をしていますが、食事は私たちが生きる上で欠かすことのできない大切なことです。6月は食育月間ということで、毎日の食事について振り返ってみましょう。

食育月間

振り返ってみよう!

毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

平成 17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月 19 日は「食育の日」、そして 6 月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にいただけたら幸いです。

がつ か がつ か
6月4日から6月10日は…

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です！



みなさんはよくかんで食事をしていますか？ しょうぶな歯をつくるためにはよくかむことや、歯を作るために必要な栄養をとることが大切です。

★かみごたえのある食べ物を取り入れて、かむ回数を増やしましょう！

こんげつ きゅうしよく
今月の給食では、よくかんで食べる献立として、「カリカリアーモンドサラダ」や「アーモンド和え」「きんぴらごぼう」「茎わかめのきんぴら」「ごぼうサラダ」「切り干大根のサラダ」などが登場します。よくかんで食べましょう。

かみごたえのある食べ物

<p>やさい あお 野菜(大きめにカット)</p> <p>きゅうり、ごぼう、空心的菜、にんじん</p>	<p>かんぶつ つぶ 乾燥物を使う</p> <p>乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ</p>	<p>シーフード</p> <p>いか、たこ、貝類、あじの開き</p>
---	---	------------------------------------

★歯を作るために必要な栄養をとりましょう！

歯を作る栄養はカルシウムだけではありません！ ビタミンAやビタミンCなどのビタミンも必要です。しょうぶな歯を作るためには、好き嫌いせずになんでも食べることが大切です。

カルシウム 牛乳、チーズ、ヨーグルト

ビタミンA 海藻類、小魚

ビタミンC 野菜や果物

がつ こんだて なか きゅうしよく しょうかい 6月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

ひじきの炒め煮		(野菜メニュー)
分量(4名分)		作り方
干しひじき	5g	①干しひじきと干しいたけは水で戻し、水気を切っておく。
ゆで大豆	10g	ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、干しいたけはせん切り、いんげんは斜め切りしておく。
豚ひき肉	20g	②鍋に油をひき、豚ひき肉、にんじん、ごぼう、椎茸、ひじき、ゆで大豆の順に炒める。
ごぼう	30g	③水を加え、煮る。
にんじん	15g	④沸騰したら、調味料を加え煮詰める。
干しいたけ	1g	⑤塩ゆでしておいたいんげんを加える。
さやいんげん	1本	
調味料	砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1/3 みりん 小さじ1/3	
油	適量	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんに混ぜて、ひじきごはんにしてもおいしく食べられます。水のかわりに、干しいたけの戻し汁やだし汁を使うと、うま味が増します。また、豚ひき肉のかわりに、天ぷらでも美味しいです。 	

高野豆腐のうま煮		(野菜メニュー)
分量(4名分)		作り方
鶏肉	40g	①干しいたけは水で戻し水気を切っておく。
高野豆腐	30g	②里芋、ごぼう、にんじん、たけのこは乱切りにする。こんにゃくは角切り、干しいたけは4つ切り、いんげんは沸騰した湯でゆでて斜め切りにする。高野豆腐はもどす。
里芋	200g	③鶏肉、ごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけ、こんにゃくを炒める。
ごぼう	100g	④一口サイズに切った高野豆腐とだし汁を入れ煮込む。
にんじん	70g	⑤調味料で味付けし、いんげんを入れて仕上げる。
ゆでたけのこ	40g	
干しいたけ	4g	
こんにゃく	100g	
いんげん	60g	
調味料	砂糖 大さじ1 酒 少々 みりん 少々 濃口しょうゆ 大・小さじ各1	
かつおぶし(だし用)	適量	
油	適量	
おすすめのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉、高野豆腐、野菜がバランスよく入っています。 	