

令和5年 きゅうしよくはいぜんず

6月給食配膳図 & ひとくちメモ

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。みなさんの健康づくりに毎日の食事はとても重要です。栄養面はもちろん、豊かな心や社会性を育て、自分で考えて生活できる力を身につけるためです。毎日の「食」を大切にしましょう。



1 キムたくごはんのぐ
 ■ きになるやさしいジュース
 カルシウムまいいり むぎごはん ラビオリスープ

2 りんかけココアだいたず
 ぎゅうにくいり やきうどん
 こくとうパン

6月は、食育月間です。食べることは、生きていくために絶対欠かしてはなりません。しかも、年をとるまで体が健康で、心が豊かに過ごすには、ただ食べるのではなく、どう食べるかが重要です。普段から意識してバランスよく食べましょう。

6月4日は、6と4を「むし」と読んで、むし菌予防デーです。じょうぶな歯をつくるには、食事の内容に気をつけること、カルシウムをしっかり摂ること、よくかんで食べることで、食後の歯みがきをするなどが大切です。

5 たかなのあぶらいため
 いりきまいごはん ぶたにくとだいたずのあまからに

6 ちゅうかあえ
 ごはん なすいり まあぼうどうふ

7 カラフルあんじん
 ポンチ
 コッペパン カレースープに

8 すなざもとポテの
 かみかみあえ
 ▽ マンゴプリン
 さつませんたい まいごはん あおさいり かきたまじる

9 ツナポテトソテー
 キャラメル
 ■ クリーム
 コッペパン しょうゆ ラーメン

私たちが食べ物をおいしいと感じるのは、その味を前に食べて知っている、好きな味だったからかもしれません。苦手なものにも同じ事が言えます。でも、何回か食べるうちに味の感じ方が変わったりします。苦手でも少しは食べてみましょう。

なすはインド生まれで、奈良時代に日本にきたそうです。紫色はナスニンという成分で、目の疲れをやわらげ、視力回復効果が期待できるともいわれます。また、がんや動脈硬化、高血圧などの予防にも繋がるすごい野菜だそうです。

パンは、今から6千年ぐらい前にエジプトで初めて作られました。日本には、1543年に長崎に流れ着いたポルトガル人によって鉄砲と共に、西洋文化のひとつとして伝わったそうです。カレースープをつけて食べるのもおすすめです。

砂肝竜ちゃん、鶏の砂肝に濃い味をつけ、粉をまぶした物です。砂肝は、鶏のお腹にある『食べ物をすりつぶす袋』で筋肉でできていて硬いのが特徴です。皮付きポテトと一緒に揚げてあるのでよく噛んで食べましょう。

カレンダーの11日の欄に、入梅とあります。梅の実が熟し梅雨に入ります。梅雨という意味があります。雨がたくさん降るこの時期は、気温も湿度も高く、人間にとっては、きつくて体力が落ち病気になるかきやすくなります。衛生に気をつけましょう。

12 いわしのうめに
 ごまいため
 いりきまいごはん かみなりじる

13 ちんじゃおろおすう
 うまかってん
 カルシウムまいいりごはん さんらあたん

14 コロコロまめめサラダ
 ■ みかん
 ジュース
 こめこいりパン ソースやき スパゲティ

15 ピーナツあえ
 さつませんたい まいごはん にくじゃが

16 メンチカツバーガーのぐ
 (メンチカツ、キャベツ、ソース)
 チーズ (中のみ)
 パーガーパン とうにゅういり たまごスープ

かみなり汁は、まず、ごま油で、豆腐や蒟蒻を炒めて作ります。その炒める時のバリバリという大きな音が、かみなりの音に似ているので、この名前がつけました。具だくさんのみそ味の汁に、しょうがを加えて仕上げられています。

青椒肉絲とは、肉とピーマンの細切炒めのことをいいます。今日は、緑と赤のピーマンを入れてカラフルにしあげてあります。どちらも鹿児島県内で収穫されたものです。鹿児島県には「かごしまブランド」のピーマンの産地があります。

暑いとたくさん汗をかいて、のどが渇きますが、体は水分が欲しいだけで、砂糖たっぷりの甘いジュースは必要ありません。給食のみかんジュースは、鹿児島県や熊本県でとれた温州みかんを絞って作られた砂糖が入っていないタイプです。

じゃがいもには、ビタミンCが多く肌の健康を保ち、病気にからならないパワーをつける働きがあります。だんしゃく、メークインが有名ですが、ほかに、キタアカリ、ニシユカ、デジマ等もあり、ホクホクかん、煮くずれにくいななどそれぞれ特徴があります。

豆乳は、水に浸けておいた大豆をすり潰してから加熱し、搾ってできた牛乳のような白い液体です。大豆からできているので、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれていて、しかも、植物性なのでヘルシーな食品です。

19 かつおみそ
 ▽ さくらんぼゼリー
 いりきまいごはん かぼちやいりごもくに

20 なつみかんサラダ
 ■ のむヨーグルト
 むぎごはん ポークカレー

21 にこみふう
 ハンバーグ
 しょくパン コーンポタージュ スープ

22 あげレバーのナッツがらめ
 そくせきづけ
 カルシウムまいいり さつませんたい まいごはん さつまじる

23 ひじきいりマヨいため
 こくとうパン とんさいうどん

毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。今日は食育の月の食育の日なので、食事のお手本になるよう、魚も使って栄養満点の和食にしました。食べることは、今、生きることに、そして、一生健康に過ごせるかどうかに影響がです。

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で醗酵させたものです。乳酸菌は、腸の中で体に良くないものを退治して腸内環境をよくしてくれます。牛乳から作られるので、たんぱく質やカルシウムがたっぷり、今日は飲むタイプのヨーグルトです。

ハンバーグは、昔、ドイツの港町ハンブルクで働く人達に人気があったタルタルステーキが始まりのようです。これは、タルタル人が遠征の時に食べた生肉料理に由来します。その後、牛・豚の合挽肉に玉ねぎ・香辛料などを加えた今の形になりました。

給食では、できるだけ鹿児島県内で収穫された物を使うようにしています。これを『地場産物活用』とか『地産地消』といいます。生活している土地は、食べ物にも人間にも同じパワーを与えてくれます。今日は県内産たっぷりメニューです。

今日のうどんの献立名は、珍しいと思います。「とんさい」を漢字で書くと、豚肉の豚と野菜の菜の字の組み合わせです。つまり、名前のおりの材料がたくさん入ったうどんです。豚肉はビタミンB群が多く、疲れた体を元気にしてくれます。

26 パインサラダ
 ■ ふりかけ
 いりきまいごはん ミートボールのすぶたふう

27 そぼろどんぶりのぐ
 アセロラミルクゼリー
 むぎごはん かぼちやのみそしる

28 ゆでとうもろこし
 ミルクパン あげめんのやさいあんかけ

29 スタミナなつとう
 さつませんたい まいごはん いりどり

30 ビーンズドライカレー
 みかん
 ■ ジュース
 ドッグパン ABCスープ

夏が旬の野菜を夏野菜といいますが、きゅうりは夏にたくさんとれるので夏野菜のひとつです。ほとんどが水分で、暑さでほてった体を冷やす働きがあります。夏野菜といっても一年中お店で売られているのはハウス栽培されるからです。

南瓜は、戦国時代にポルトガルから持ち込まれ、日本の気候でもよく育ったので、急速に日本中に広まりました。カンボジアの野菜と紹介されたのがもとで、なまつ南瓜という名前がつけました。色の濃い野菜のなかまです。

揚げ麺の献立は、皿うどんとも言われ、長崎県の郷土料理です。元々は、ちゃんぽんを出前で配達するのに、汁がこぼれないようアレンジしたのが始まりだそうです。野菜たっぷりのあんをパリパリの揚げ麺にからませて食べましょう。

大豆から作られる納豆は、栄養たっぷりの食品です。骨を作るカルシウムのほかに、蛋白質やビタミン等がバランスよく含まれます。また、血液をサラサラにする「ナットウキナーゼ」も含まれます。納豆が苦手な人も食べるよう工夫した献立です。

学校給食のみかんジュースには、砂糖が入っていません。鹿児島県や熊本県でとれた温州みかんを絞って作られています。給食で飲まれて今年で50年、今日の分そのお祝いに、製造工場から1回だけ、ただでいただいた物です。