



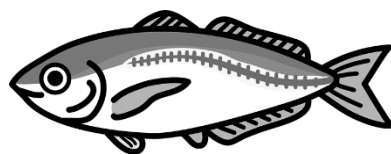
ひとくちメモ

2025年 6月
川内学校給食センター



6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。そこで6月は、歯と関係の深いカルシウムを多く含む食品を献立に取り入れています。よくかんで食べる献立も計画していますので、意識して食べてください。

あじの南蛮漬け [A: 2日] [B: 3日]



6月3日は「あじの日」です。「あじ」という名前の由来はたんぱく質が豊富で、うま味成分のグルタミン酸が多く『味がよい』ことからついたという説もあります。初夏にとれるあじは脂がのっていてとくにおいしいそうです。今回は、あじの切り身を揚げたものに野菜の入った南蛮のたれをかけました。小骨があるかもしれませんので、よくかんで食べましょう。

CaFeメニュー



~Ca (カルシウム) や Fe (鉄) が多くとれる献立~

今月は Ca (カルシウム) アップの献立です!

しらす干しのミルクスープ [A: 9日] [B: 6日]

今回は、「歯と口の健康週間」に合わせて、牛乳としらす干しを使用したスープを取り入れました。カルシウムを多く含む食品といえば、牛乳を思い浮かべる人も多いと思います。成長期のみなさんに欠かせない牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて、吸収率がよいという研究結果があります。成長期は骨や歯のためにより多くのカルシウムが必要です。吸収率のよい牛乳はおすすめの食品です。ただし、食物アレルギーやおなかの調子が悪くなるため、食べることができない人は、他の食品でカルシウムがとれるよう工夫しましょう。

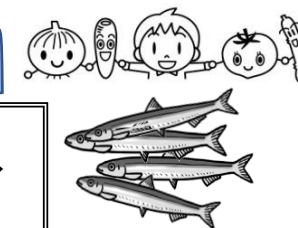


とり肉のハーブ焼き [A: 13日] [B: 12日]

年に数回、手作りのとり肉料理を出していますが、今回は「ハーブ焼き」です。使われているハーブは、パプリカやセージ、ディルウィードなどで、香草野菜のパセリやガーリックも含まれています。ハーブや香草には、食欲を増したり、肉や魚の臭みを消すなどの働きがあります。下味をつけたとり肉一つ一つに切り込みを入れて、オーブンで焼いています。



さつまさんだい食育の日



さつまさんだいまい 薩摩川内米ごはん・呉汁・きびなごのオーロラソース
[A: 18日] [B: 19日]

今月は、薩摩川内米ごはんと大豆を使用した呉汁、きびなごのオーロラソースを組み合わせてみました。呉汁は、昔から日本各地で作られているみそ汁の一つです。「呉」とは、乾燥大豆を水でもどしてすりつぶしたものです。大豆は、たんぱく質の他にも脂質、食物繊維など色々な栄養素を豊富に含んでいるため、貴重なたんぱく源として使われてきました。その中でも呉汁は、季節ごとに旬の野菜と組み合わせる日常のみそ汁として作られてきたものです。きびなごは、マヨネーズとケチャップで作った鮮やかなオーロラソースで味付けしました。蒸し暑くなる季節に少し酸味のきいたソースでさっぱりと食べてください。

おきなわいいい ひ おきなわりょうり 沖縄慰霊の日 (沖縄料理) [A: 20日] [B: 23日]

今回は、色鮮やかな野菜ともずくを一緒に甘辛く炒めた具をごはんのにせる「もずく丼」とイナムドゥチを組み合わせました。イナムドゥチは、お祝いの時に食べられる沖縄料理です。かつおのだしに豚肉のうま味と白みそのまろやかな風味をきかせたみそ汁です。

イナムドゥチのイナは「イノシシ」、ムドゥチは「もどき」という意味で、「いのししもどき」という意味だそうです。かつてはイノシシの肉を使っていたそうです。本来はお祝いなどの行事食に使われる沖縄特有の「カステラかまぼこ」を具材に加えますが、給食用に焼きかまぼこでアレンジしました。戦後80年を迎える今年、沖縄にゆかりの深い献立を食べることで、改めて平和について考える機会にしてほしいと願っています。



なごし 夏越ごはん [A: 26日] [B: 27日]

毎年6月30日は、「夏越の祓」といって1年の前半の悪い出来事や、心身のけがれを祓い清める行事です。わらなどで作った大きな輪を「8の字」を描くように3回くぐりぬける「茅の輪くぐり」を行い、残りの半年間の無病息災を祈る神事が行われる日です。夏越ごはんは雑穀ごはんには茅の輪をイメージした丸い食材をのせたもので最近考えられた行事食です。給食では、赤じそを加えた麦ごはんには野菜のかき揚げを組み合わせました。赤色には昔から邪気を払う効果があると信じられており、悪いものを寄せつけないと言われています。暑くなり始めるこの時期に、少し酸味のある赤じそのごはんできちんと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

