

ひとくちメモ



2026年6月
川内学校給食センター

さつませんだい食育の日



鶏飯風どんぶり【A:4日】【B:3日】

鶏飯は、今から400年以上前に、薩摩藩が奄美諸島を支配していた頃、薩摩の役人をもてなすためにふるまった料理と言われています。奄美や鹿児島県内では、昔から各家庭で鶏を飼う習慣が根付いており、大事な客をもてなす時や正月、お祝い事には大切な鶏をさばいて食べる文化がありました。命をいただくことへ感謝しながら食べましょう。

歯と口の健康週間メニュー:筑前煮【A:8日】【B:5日】

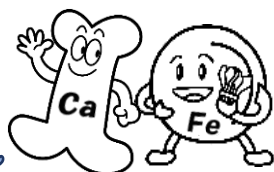


6月4日～10日の一週間は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、虫歯や歯周病の予防にもつながります。また、よくかむことにより消化を助けて、肥満や生活習慣病を防ぎ、脳を活性化して集中力が高まるとも言われています。

「筑前煮」には、「ごぼう」「れんこん」「たけのこ」など、かみごたえのある食材が入っています。また、学校給食では、「うずら卵」や「ミートボール」「白玉団子」などの丸い形のものや、「いも類」「パン」など、のどに詰まりやすいものもあります。よくかんで食べましょう。

カフェメニュー

~Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる一品~



スパゲッティボンゴレ【A:15日】【B:16日】

あさりには、鉄が豊富に含まれています。鉄は、血液中の赤血球の成分となり、体内で酸素や二酸化炭素を運ぶ大切な働きをしています。特に成長期にはたくさんの鉄が必要とされます。不足すると貧血になり「めまい」や「立ちくらみ」「息切れ」などの症状が出てきます。給食では鉄の供給源として、定期的にあさりを使用しています。このひと皿で【小学校は6.9mg】【中学校は8.6mg】の鉄をとることができます。しっかり食べましょう。

学校給食摂取基準(鉄)【小学校:3.0mg】【中学校:4.5mg】

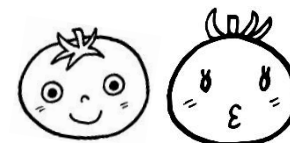


沖縄慰霊の日:もずくスープ・タマナーチャンプルー【A:22日】【B:19日】



毎年、6月23日は「沖縄慰霊の日」として「沖縄全戦没者追悼式」が開催されます。これは、第二次世界大戦の際に沖縄で亡くなった20万人を超える犠牲者を追悼し平和を誓う公式行事です。川内学校給食センターでも、平和について考える機会として、沖縄産の「もずく」を使用したスープと沖縄の郷土料理「チャンプルー」を計画しました。「チャンプルー」とは、豆腐と野菜を炒めたもので、「タマナー」は、沖縄の方言で「キャベツ」のことです。

ミネストローネ【A:23日】【B:24日】



ミネストローネは、イタリア発祥の野菜スープです。完熟トマトやトマトジュース、ケチャップなどを使ったトマト味が主流ですが、入れる野菜は、季節や地方によってさまざま、決まったレシピなどもない家庭料理の一つです。イタリアでは、豆やパスタや米などを入れ、アレンジしながら各家庭でおいしい味に仕上げられています。

八宝菜【A:26日】【B:25日】



八宝菜は肉や魚介と野菜を合わせ鶏ガラベースのスープで煮て、かたくり粉でとろみを付けた中華炒めです。八宝は八つではなく「たくさんの」という意味で、具材を豊富に使うことが特徴的です。今回は、ぶた肉やいか・えび・にんじん・チンゲンサイなど10品の具材を使用しています。蒸し暑い食欲が落ちる時期ですが、栄養バランスのよい食事をしっかりとって毎日を元気に過ごしましょう。