

6月ひとくちメモひょう

6月は「食育月間」です！

令和5年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>ザ・給食当番</p> <p>① ポフは今日</p> <p>② つゆも短く、手洗いはバツキリ！</p>	<p>きゅうしょくとうばんはんのためのたいせつなおしことです。あんぜんに、ていねいに、おこないましょうね。</p> <p>③ おばあちゃんイラスト</p> <p>④ 早起き！おれが理想の給食当番</p>	<p>ナムルサラダ たまごやきのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>とんこつみそラーメンスープ</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>	
<p>5</p> <p>はとくちのけんこうレモンゼリー</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいカレー</p>	<p>6</p> <p>アーモンドフィッシュ</p> <p>きりぼしだいこんのナポリタン</p> <p>マスタードチキン</p> <p>ごはん</p> <p>まめこスープ</p>	<p>7</p> <p>ごんさいのごまサラダ</p> <p>だいずとコンのメンチカツ</p> <p>こめこパン</p> <p>かぼちゃポタージュ</p>	<p>8</p> <p>すきこんぶのもの</p> <p>イカよせフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうのみそしる</p>	<p>9</p> <p>カミカミあえ</p> <p>イワシ</p> <p>ごまみそに</p> <p>ごはん</p> <p>とりごぼうじる</p>
<p>まいとし6月4日から10日は「はとくちのけんこうしゅうかん」です。こんしゅうはまいにち、よくかんで食べるメニューを出しますよ。よくかむことをいしめて食べてください。今日のカミカミよくざいは、れんこん、にんじん、こんにゃく、かいそう、ナタデココです。</p>	<p>よくかんで食べると、だえきがよく出できます。だえきとは、つばのことです。だえきは口の中の食べかすをあらいながしてくれ、むしばになりにくくするはたらきがあります。今日のカミカミよくざいは、だいず、えだまめ、にんじん、とりにく、きりぼしだいこん、アーモンド、にぼしです。</p>	<p>よくかむと、のうみそから「おなかがいっぱいになった」というしんごうが出て、食べすぎをふせます。しんごうは食べ始めてから20分ではじめるので、よくかんでゆっくり食べましょう。今日のカミカミよくざいは、だいず、れんこん、ごぼう、にんじん、ブロッコリーです。</p>	<p>よくかむと、あたまの中のけつえきがのうみそにいきわたり、べんきょうなどに集中しやすくなります。きょうもよくかんで食べ、ごこのかつどうをがんばりましょう。今日のカミカミよくざいは、にんじん、イカ、こんにゃく、すきこんぶ、れんこんです。</p>	<p>よくかまず食べてしまう人は、ひとくちごとにしを食べてください。かずをかぞえながらかむようにしてみましょう。ふだんより、5回から10回多くかむことができるといいですね。今日のカミカミよくざいは、とりにく、ごぼう、えのき、しいたけ、イワシ、さきいか、たくあん、にんじんです。</p>
<p>12</p> <p>はちまんだいさんやまぶどうジャムのヨーグルト</p> <p>きゅうどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>こうげんやさいスープ</p>	<p>13</p> <p>ごめこんのれいめんふう</p> <p>サラダ</p> <p>おこめとポテトのささみかつ</p> <p>ごはん</p> <p>さけのつみれじる</p>	<p>14</p> <p>はちまんだいさんだいずとツナのチーズ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>サラダ</p> <p>トマトソース</p> <p>ロングライフ</p> <p>コッペパン</p> <p>アサリ</p> <p>やさいのとうにゅう</p> <p>スープ</p>	<p>15</p> <p>さつまあげとにんじんのそぼろに</p> <p>アジいそべ</p> <p>フライ</p> <p>ごはん</p> <p>きゃべつともやしのみそしる</p>	<p>16</p> <p>ぶたにくとひじきのしろごま</p> <p>にもに</p> <p>レバーつくね</p> <p>(2)</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p>
<p>今日のきゅう食は小学5年生の「高地に住む人々のくらし」という学習に関係しています。高地ではすずしい気候を利用して高野菜を生産したり、あつさに弱い牛を飼育(しく)して乳製品(にゅうせいひん)や牛肉を出荷(しゅっか)しています。八まん平市をはじめとした岩手県、山梨の気候に似(に)ていますね。</p>	<p>今日のきゅう食は小学5年生の「低地に住む人々のくらし」という学習に関係しています。このような地域(ちい)き)では、水と栄養が豊かな広い土地が多く、お米の栽培(さいばい)が盛んです。お米はご飯として食べる以外にも、油やめん類などいろいろな食べ物に加工されています。</p>	<p>きゅう食クイズです！とうふやなつとうなど、よく見かける大豆(だいず)ですが、その多くは外国からのゆにゆにたよって、日本では2020年につかわれた大豆のうち、国内で生産された大豆のわりあいは何パーセントでしょうか？①6% ②26% ③46% 正解は、①6%です。給食の大豆はいつも岩手県産の大豆をつかっています。</p>	<p>6月は梅雨(つゆ)のじきで、食べ物がいちみやすくなり、食中毒(しょくちゅうどく)もおこりやすくなります。小中学生のみなさんにできる予防(よぼう)は手あたりです。石けんをつけてすみずみまでよくあらひ、せいけつなハンカチで手をふきましょう。まいにち、せいけつなハンカチをもってきてくださいね。</p>	<p>今週末は中学校総合体育大会がありますね！これまでのれんしゅうの成果を思うぞんぶんにはきしてきてください！今日のきゅう食はスタミナのつく食べ物や、つかれをとる食べ物もたくさんついています。スポーツをする人に必要な食事のきほんは、主食、主菜、副菜、にゅうせいひん、くだものをそろえて食べることですよ。</p>
<p>19</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>さくらえびいり</p> <p>やさしいため</p> <p>イワシ</p> <p>うめに</p> <p>ごはん</p> <p>「まごわやさしい</p> <p>じる</p>	<p>20</p> <p>ことう</p> <p>ビーンズ</p> <p>ごまつな</p> <p>チャンプル</p> <p>とんかつ</p> <p>(パックソース)</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのすましじる</p>	<p>21</p> <p>ゆうばり</p> <p>メロン</p> <p>ゼリー</p> <p>ごんぶと</p> <p>きりぼしだいこんの</p> <p>サラダ</p> <p>なかよし</p> <p>メンチカツ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ほたて</p> <p>チャウダー</p>	<p>22</p> <p>なつとうあえ</p> <p>とりにくのしょうがみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>ひつつみじる</p>	<p>23</p> <p>はるさめ</p> <p>サラダ</p> <p>ほうぎょうさ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボードウフ</p>
<p>6月「食育月間」、まい月19日は「食育の日」です。「まごわやさしい」とは、食べるとけんこうになる食べものまめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しめじなどのきのこ、いも、のかしらもです。今日は「まごわやさしい」食べものをみそするにぜんぶ入れました。さがしながら食べてみてください。</p>	<p>今日のきゅう食は小学5年生の「あたたかい地域の人々のくらし」で学ぶ沖繩県(おきなわけん)でよくとれる食材をたくさん使いました。海ではもずく、陸では黒ごとうの原料であるさとうきびがとれ、ぶた肉をよく食べる文化があります。郷土料理(きょうどりのり)の「チャンプルー」とは「いためもの」という意味です。</p>	<p>今日のきゅう食は小学5年生の「寒い地域の人々のくらし」で学ぶ北海道(ほくかい)でよくとれる食材をたくさん使いました。北海道では、ほたてや昆布(こんぶ)の養殖(ようしよく)が盛んです。また、寒い気候(きこう)をいかした酪農(らくのう)が盛んで、牛乳や乳製品(にゅうせいひん)も多く作られています。</p>	<p>きゅう食クイズです！岩手県の郷土料理(きょうどりのり)である「ひつつみじる」の名前のゆらひは？①ひつつみがおふん、のうにやわらかそうだから ②のどにひっかけないように気をつけてという意味をこめて ③ひつつみは手てちぎって作るから 正解は③です。手てちぎることをむかしの方言で「ひつつまむ」といいます。</p>	<p>今日のマーボードウフには大豆から作られたおにくのようなものが入っています。これは「大豆ミート」とよばれ、おにくよりあぶらが少なくヘルシーな食べ物として注目されています。カップのインスタントラーメンに入っているおにくも、この大豆ミートで作られているんですよ。</p>
<p>26</p> <p>みをとべるやさいのみそいため</p> <p>サバのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>はをとべる</p> <p>やさいじる</p>	<p>27</p> <p>わかめのうめあえ</p> <p>れいとう</p> <p>パイン</p> <p>はちまんだい</p> <p>ほうれんそうの</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>はちまんだい</p> <p>とんじる</p>	<p>28</p> <p>はなやさい</p> <p>サラダ</p> <p>えびかつ</p> <p>ロングライフ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートボール</p> <p>いり</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>29</p> <p>こんにゃく</p> <p>あえ</p> <p>たら</p> <p>さいきょう</p> <p>やき</p> <p>ごはん</p> <p>きょうとう</p> <p>たぬきうどん</p>	<p>30</p> <p>しらたま</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ミートボールの</p> <p>すぶたふう</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか</p> <p>ワカメスープ</p>
<p>今日のきゅう食は、中学1年生の「身近な植物の分類」という学習に関係しています。ここでクイズです！私たちがよく食べている玉ねぎの部分は、葉の部分でしょうか？それとも実の部分でしょうか？今日のきゅう食でどこに入っているか探してみよう。</p>	<p>今日は八まん平きゅう食の日です。八まん平市でとれた食べものは、こまきポーク、じれとのみそ、しいたけ、じょうねぎ、ほうれんそうです。八まん平のゆめかなしぜんめくみと、おいしい食べものを作ってくれたうのかの方たちにかんしゃをさせていただきました。</p>	<p>きゅう食クイズです！えびの足は何本あるでしょうか？①8本 ②16本 ③26本 正解は、③26本です。しかし、正式な足は10本だけで、そのほかの足はあくほかに、食べものを食べたり、およくためにつかわれたりもしているんだそうです。足つきのえびを見たときに、じっさいにかぞえてみてくださいね！</p>	<p>みなさんは「たぬきうどん」というと、どんな感じが入ったうどんを思い浮かべますか？東日本では、天かすが入ったうどんをたぬきうどんとよびますが、京都では、油あげとくじょうねぎが入ったあんかけうどんを「たぬきうどん」とよびます。天かすが入ったうどんは「ハイカラうどん」とよびます。</p>	<p>わたしたちの体は食べたもので作られています。食べもののしゅるいによって、入っているえいようがそれぞれ違うので、いろいろなしゅるいの食べものを食べることで体が元気になります。にがてな食べ物でもまずは半分を食べることをめざしてみよう。それがむずかしければ自分の年の数、どうしてもむりならせめて3くち食べるようにがんばりましょう。</p>