

きゅうしょくだより



テーマ

6月は食育月間です！

食育ってなに？

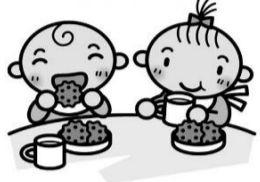
2005年に定められた「食育基本法」のなかで「食育」とは子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援することを言います。農林水産省は、毎年6月を「食育月間」と呼び、食育を集中的に行う月間としています。

「食育」と聞くと少し難しいように感じるかもしれませんが、

- ① 正しい食事のマナーを学ぶ
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 好き嫌いをしない



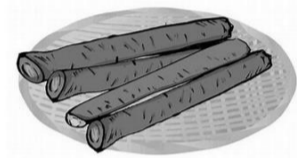
- ④ よく噛んで食べる
- ⑤ 一緒に食事の準備をする



どれも食育のひとつです。ぜひご自宅でもお子さんや家族みなさんで「食」のことを話題に挙げてみてください！

これから気温もどんどん高くなり、湿度も上がってきます。手洗いうがいをしっかりと食中毒を防ぎましょう！

管理栄養士からの季節のおすすめ食材



ごぼうは食物繊維の含有量が野菜の中では横綱格。こんにやくで知られるマンナンも含まれます。よくかむ食材でもあることから、お子さん達にも食べてほしい食材です。ごぼうのアクは、上手に残して独特の旨みを活用しましょう。アクは若いごぼうほど少なく、中心部より皮に近いほうが強くなります。ほどよく抜くには包丁の背でこそげ落とすか、たわしでこする程度がよいです。そして切るそばから酢水につけます。ごぼうを下ゆでする際にも、酢を少し入れると白く仕上がりますよ。米のとぎ汁で下ゆですると、米のでん粉がアクを吸着して除いてくれてマイルドな仕上がりになります。

～ 給食メニューのご紹介 ～

【揚げごぼうごま和え】

～ 材料 4人分～

- ・ごぼう 2本
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・すりごま 大さじ3



～ 作り方～

- ①ごぼうの土を洗い落とし、包丁の背などで皮をこそげ落とします。
- ②4cmくらいの長さに切って、たてに切って短冊切りにします。
- ③酢水に浸しアク抜きします。
- ④水分をふき取り、片栗粉をまぶします。
- ⑤170℃の油で揚げます。
- ⑥調味料、すりごまを混ぜ⑤と和えてできあがりです

ポイント！

カラッと揚げると香ばしく仕上がります。

6/4～6/10は「歯と口の健康習慣」になっています。お子さんの中には歯磨きを嫌がることもあるのではないのでしょうか？歯には大切な役割がたくさんあります。ぜひ親子で磨く習慣をつけたいものです。歯磨きをすきになってもらうポイントに以下の5つが書かれていました。

- 1.歯が生え始めたらすぐ慣れさせる
- 2.楽しい時間にする
- 3.褒める
- 4.磨く側も練習する
- 5.お互いに磨き合う

いつまでも健康な歯でいるために意識する週間しましょう！



管理栄養士 一色、川村

6月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

		月		火		水		木		金	
きょうしょく	もちもの	1日		2日		3日		4日		5日	
		ごはん	米	ふりかけごはん	米、おかかふりかけ	塩パン		焼きそば	中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、中濃ソース、あおのり		
		みそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ	すまし汁	生揚げ、小松菜	コンソメスープ	鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん	キャベツのツナ和え	キャベツ、まぐろ缶詰、コーン		
		鮭の塩焼き	鮭	鶏肉の生姜焼き	鶏もも肉、しょうが	ハンバーグ	鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳、鶏卵、パン粉、きなこ、しょうが、にんにく、ケッチャップ、中濃ソース	キウイ			
		アスパラのバター焼き	アスパラ、コーン、バター	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、ごま、にんじん	野菜のさっぱり和え	キャベツ、ほうれん草、みずな、コーン、ごま	お茶	麦茶		
		パイ		オレンジ		バナナ					
おやつ	はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン		
きょうしょく	もちもの	7日		8日		9日		10日		11日	
		カレーライス	米、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトケチャップ	しょうゆラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ、なると	鮭と卵のピラフ	米、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン、ピーマン、鮭、鶏卵、バター	きりんぱん	クリーム	ごはん	米
		ほうれん草のチーズおかか和え	ほうれん草、チーズ、かつお節	豆サラダ	水揚げ大豆、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ	すまし汁	木綿豆腐、小松菜、しいたけ	かぶのスープ	かぶ、小松菜、ベーコン、かぶの葉、長ねぎ	みそ汁	ほうれん草、高野豆腐、えのきだけ
		オレンジ		バナナ		ふきの煮物	ふき、にんじん、さつま揚げ、こんにやく	スペイン風オムレツ	鶏卵、チーズ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン	豚肉の炒め物	豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん
		お茶	麦茶			キウイ		コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、ささみ、マヨネーズ、ヨーグルト	もやし和え	もやし、にら、にんじん
								甘夏		バナナ	
おやつ	はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし		
	星たべよ		マリービスケット		ビスコ		焼き芋		クラッカー		
	一口ゼリー		牛乳		一口チーズ		牛乳		ブルー		
	牛乳				牛乳				牛乳		

6月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	14日	15日	16日 <お弁当の日>	17日	18日
	わかめごはん <small>米、わかめ</small>	ごはん <small>米</small>	豚丼 <small>米、豚ロース肉、玉ねぎ</small>	ペビーパン	かしわうどん <small>うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、長ねぎ、にんじん</small>
	なめこ汁 <small>木綿豆腐、なめこ、みつば</small>	どさんこ汁 <small>玉ねぎ、コーン、ごぼう、じゃがいも、にんじん、豚もも肉、バター</small>	中華スープ <small>みずな、もやし、木綿豆腐</small>	シチュー <small>鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、マカロニ、じゃがいも、フロックリン、バター、味噌、キャベツ、小麦粉、きな粉、豆乳、シチュールー</small>	変わりじゃがいもサラダ <small>じゃがいも、赤玉ねぎ、水煮大豆、マヨネーズ</small>
	鶏の照り焼き <small>鶏もも肉</small>	たらの香り焼き <small>たら、にんにく、しょうが</small>	小松菜おひたし <small>小松菜、かつお節</small>	チンゲン菜とソーセージの炒め物 <small>チンゲン菜、にんじん、魚肉ソーセージ</small>	オレンジ
	にんじんしりしり <small>にんじん、コーン、かつお節、ごま</small>	白菜昆布和え <small>はくさい、きゅうり、塩昆布</small>	キウイ	トマト	
りんご	パイナップル		バナナ		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	雪の宿牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	ウエハースーロゼリー牛乳	プリンお茶	チョイス牛乳
きゅうしょく	21日	22日	23日	24日	25日 <お誕生会>
	ごはん <small>米</small>	親子丼 <small>米、鶏卵、鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけ、にんじん</small>	ふりかけごはん <small>米、おかかふりかけ</small>	豆パン	ミートソーススパゲティ <small>スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ふなしめじ、バター、粉チーズ、ホールトマト、中濃ソース、ケチャップ</small>
	すまし汁 <small>生揚げ、ほうれん草、えのきだけ</small>	きのこスープ <small>えのきだけ、ふなしめじ、しいたけ、木綿豆腐、長ねぎ、てん粉</small>	みそ汁 <small>さつまいも、玉ねぎ、ふなしめじ</small>	たらのムニエル <small>たら、小麦粉、中濃ソース</small>	ほうれん草ソテー <small>ほうれん草、ローズハム</small>
	芋と鶏肉の煮物 <small>じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ</small>	きゅうりともやしの酢の物 <small>きゅうり、もやし、かにかま</small>	五目卵焼き <small>鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ひじき、しいたけ、長ねぎ</small>	マカロニサラダ <small>マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ</small>	フルーツポンチ <small>バナナ、パイナップル、もも缶、もも缶汁、りんごジュース</small>
	キャベツのごま和え <small>キャベツ、にんじん、ごま</small>	パイナップル	チンゲン菜のり和え <small>チンゲン菜、にんじん、焼きのり</small>	バナナ	ショートケーキ
バナナ		甘夏	牛乳		
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ハッピーターン牛乳	うすやきーロチーズ牛乳	黒糖ミルク牛乳	ぱかうけブルーンお茶	マリービスケット牛乳
きゅうしょく	28日	29日	30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 551kcal</p> <p>たんぱく質 21.4g</p> <p>脂質 19.6g</p> <p>カルシウム 303mg</p> <p>鉄 1.9g</p> <p>食塩相当量 1.5g</p>  </div>	
	ごはん <small>米</small>	ごはん <small>米</small>	コーンごはん <small>米、コーン、バター</small>		
	みそ汁 <small>玉ねぎ、わかめ</small>	すまし汁	みそ汁 <small>かぶ、かぶの葉</small>		
	にらオムレツ <small>鶏卵、にら、にんじん、ケチャップ</small>	豚肉みそ焼き <small>豚もも肉、しょうが</small>	もやしチャンプル <small>鶏卵、もやし、ピーマン、木綿豆腐、ローズハム、かつお節</small>		
	キャベツのごま和えマヨ和え <small>キャベツ、にんじん、ささみ、マヨネーズ</small>	白菜おひたし <small>白菜、かつお節</small>	トマト		
バナナ	キウイ	パイナップル			
もちもの	はし	はし	はし		
おやつ	ホットケーキ牛乳 <small>ミックス粉、牛乳、卵</small>	どら焼き牛乳	源氏パイ牛乳		