

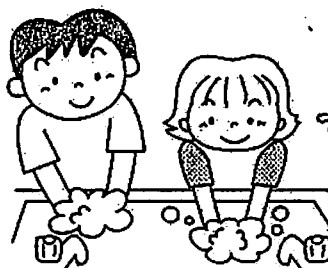
月	火	水	木	金
 <p>今月は「食育月間」です!</p>			<p>1日 <u>ゆば</u></p> <p>「ゆば」は大豆からつくられています。豆乳を加熱していくと、表面に薄い膜ができます。これがゆばです。ゆばは体を作るたんぱく質がぎゅつとつまっています。ゆばを食べて丈夫なからだをつくりましょう。</p>	
<p>4日 <u>虫歯予防・カミカミ</u></p> <p>献立</p> <p>別紙</p>	<p>5日 <u>食文化給食</u></p> <p>(さなぶりこんだて)</p> <p>別紙</p>	<p>6日 <u>センターお楽しみ献立</u></p> <p>今日のセンターお楽しみ献立は調理主任の野川千鶴子さんと調理主任の大森真利子さんが考えてくれました。どんな人が考えてくれたのか掲示資料をみてくださいね。</p>	<p>7日 <u>魚だんごスープ</u></p> <p>今日のスープに入っている「魚だんご」は、沖繩でとれたもずくと魚のすり身を一緒に丸めたものです。もずくにはおなかをそうじしてくれる食物せんいが入っています。よくかんでたべましょう。</p>	<p>8日 <u>切り昆布</u></p> <p>昆布にはうまみがあり、だしや煮物、昆布巻き、佃煮などに使われます。昆布には骨を丈夫にするカルシウムが多かったり、おなかのそうじをする食物せんいが多いのでぜひ食べてほしいです。</p>
<p>6月4日</p> <p>虫歯予防デー</p>				
<p>11日 <u>食育ゼリー</u></p> <p>6月は食育月間になっています。また山形県では毎月19日を「家族だんらの日」として、家族そろって食卓を囲もうと呼びかけています。今日のゼリーのカップには食育について書かれています。ぜひ見てください。</p>	<p>12日 <u>おかひじき</u></p> <p>「おかひじき」という名前は陸地に生える海藻のひじきに似ていることからその名がつけました。カルシウムやカリウム、ビタミンや鉄が多く含んでいる栄養も優れた食材です。シャキシャキとした食感を楽しんでください。</p>	<p>13日 <u>モンテサポーター</u></p> <p>献立(天童南第1)</p> <p>別紙</p> 	<p>14日 <u>手洗い</u></p> <p>みなさんは食事をする前にしっかり手洗いをしていますか?手やつめの中には目に見えないばい菌がたくさんついています。ばい菌が悪さをしないように食事の前には手をしっかり洗って、きれいなハンカチでふきましょう。</p>	<p>15日 <u>紅大豆コロッケ</u></p> <p>今日は山形県川西町でとれた紅大豆が入ったコロッケです。紅大豆は皮が紅色をしていて、ゆでるとピンク色になります。紅色には目にいいアントシアニンが含まれているので残さず食べて目を大切にしましょう。</p>
<p>18日 <u>残さず食べよう</u></p> <p>みなさん毎日しっかり給食を食べていますか?私たちが食べているものには命があります。その命をいただいて私たちが生きていることを忘れないで、苦手なものでも一口ずつ食べられるようになりましょう。</p>	<p>19日 <u>ポパイサラダ</u></p> <p>ポパイサラダとは、ほうれん草を使ったサラダです。「ポパイ」はアメリカのアニメに登場する人で、ほうれん草を食べると超人的なパワーがでる人です。みなさんもポパイのように野菜を食べてポパイみたいに強い体になりましょう。</p>	<p>20日 <u>プラムソース</u></p> <p>今日は豚肉を油で揚げたプラムソースをからめています。プラムとは「すもも」のことをいいます。今回はプラムの仲間ブルーンを煮込んだソースです。ブルーンには鉄分が多いのでしっかりとって血液の流れをよくしましょう。</p>	<p>21日 <u>夏至献立</u></p> <p>別紙</p> 	<p>22日 <u>米粉ぎょうざ</u></p> <p>今日登場する「ぎょうざ」の皮は小麦粉ではなく、山形県産のえぬきの米粉を使っています。皮の食感をたのしんでもらうために、今回は油であげています。お味はいかがですか?</p>
<p>25日 <u>まぐろ昆布</u></p> <p>「魚の王」といわれているまぐろの旬は冬ですが、いろんな種類のまぐろがいて、脂があまりのっていない赤みのまぐろは旬に多く漁獲できるそうです。今回はまぐろの身と昆布を合わせた佃煮です。ごはんがすすむ一品です。</p>	<p>26日 <u>トマトドライカレー</u></p> <p>今日はみなさんの大好きなドライカレーにトマトを入れています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどトマトには体の調子を整える栄養がたくさん入っています。しっかり食べてくださいね。</p>	<p>27日 <u>さくらんぼ</u></p> <p>今年も天童のさくらんぼ農家の方が愛情をこめて育てたさくらんぼ「佐藤錦」をみなさんにお届けします。まっかに色づくためには農家の方がさくらんぼの木に一本一本手をかけていることに感謝しながらいただきます。</p>	<p>28日 <u>シイラ</u></p> <p>シイラは白身の魚で、体を作るたんぱく質や疲れをとるビタミンB1やビタミンB2を多く含んでいる魚です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、人気があります。今回は甘めのみそ味でいただきます。</p>	<p>29日 <u>モロヘイヤ</u></p> <p>モロヘイヤは葉っぱがしそに似ており、きざむとオクラのような粘りができます。カルシウムやカロテン、鉄、ビタミンCと栄養価が高いため健康野菜として人気です。今日はみそ汁の中に入れてみました。</p>

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こんな食べ物でかみかみ運動!</p>  </div> </div>				1日
<p>4日 <u>虫歯予防・カミカミ献立</u></p> <p>・小袋で「カミカミ昆布」がつきます。</p>	<p>5日 <u>食文化給食</u></p> <p>(さなぶりこんだて)</p> <p>・「ゆかりごはんの素」がつきます。</p> <p>・笹巻き用に小袋の「きなこ」がつきます。</p>	<p>6日 <u>センターお楽しみ献立</u></p> <p>・デザートは「米粉ミニドッグ」です。</p>	<p>7日</p> <p></p>	<p>8日</p> <p>・納豆の空容器は学校処分になります。</p>
<p>11日</p> <p>・「ししゃもフライ」は児童館と小学校一人1尾、中学校一人2尾です。</p> <p>・デザートは「食育ゼリー」です。空容器は学校処分になります。</p>	<p>12日</p> <p>・小袋の「ピーナツみそ」がつきます。ごはんにのせて食べてください。</p>	<p>13日 <u>モンテサポーター</u></p> <p><u>こんだて 天童南部小</u></p> <p>・パン盛り付け用に手袋がつきます。</p> <p>・デザートは「アップルゼリー」です。空容器は学校処分になります。</p>	<p>14日</p> <p>スプーン</p>	<p>15日</p> <p>丈夫な歯!</p> 
<p>18日</p> 	<p>19日</p> <p>スプーン</p>	<p>20日</p> <p>・小学校に「かおりごはんの素」がつきます。</p> <p>・「豚肉プラムソース」はがさもりです。</p>	<p>21日 <u>夏至献立</u></p> <p>・デザートは「レモンカスタードタルト」です。</p>	<p>22日</p> <p>・「米粉ぎょうざ」は児童館一人1こ、小中学校一人2こです。</p>
<p>25日</p> <p>・小中学校に小袋の「まぐる昆布」がつきます。</p>	<p>26日</p> <p>スプーン</p>	<p>27日</p> <p>・「ショウロンボウ」は児童館一人1こ、小中学校一人2こです。</p> <p>・「さくらんぼ」は児童館一人4こ、小学校一人5こ、中学校一人6こを目安に盛りつけてください。じくと種はビニール袋に入れて保冷食缶に戻してください。</p>	<p>28日</p> <p>・小中学校に小袋の「とつとチーズ」がつきます。</p>	<p>29日</p>

梅雨に入ると、じめじめして食中毒を起す細菌が大活躍します。

給食センターでは、食中毒を起こさないように、気をつけて仕事をしています。

みなさんも食中毒の予防として、食事の前の手洗いをしっかりおこない、きれいはハンカチでふいてくださいね。



食事の前には
手を洗おう

