

6月給食だよ!



広げよう食育

6月は「食育月間」

家族団らんの日

山形県

毎月19日は

食育の日

内閣府

家庭でできることからはじめてみませんか

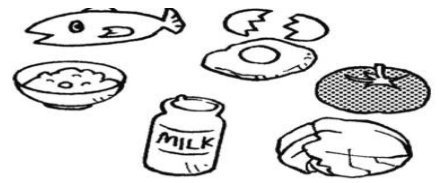
「食育」とは?

- ・ 生きるうえでの基本であって、知徳、徳育、及び体育の基本となるべきもの
- ・ 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること

◇朝食をしっかりと食べよう



◇好き嫌いをしないで食べよう



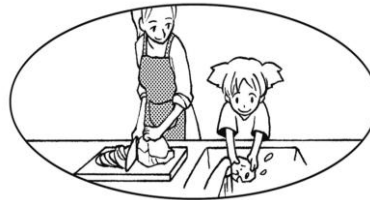
「こころ」づくり

「からだ」づくり

食育は「食を通した人づくり」

「おこない」づくり

◇子どもと一緒に調理をしてみよう



◇家族そろって食事をしよう



ねらい	日曜	よ 予 定 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
	1 (金)	ごはん 牛乳 とうあじあかみそに なめこじる <u>こまつなのいそべあえ</u> <u>レモンヨーグルト</u>	ごはん さとう	牛乳 あじ みそ のり とうふ ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん なめこ ねぎ しも
て 手をきれいに洗って食事をしよう	4 (月)	<u>うめちりめんごはん</u> 牛乳 <u>てまきのり</u> たこてん ハムとやさいのあえもの すましじる	ごはん ごま こむぎこ あぶら さとう	牛乳 しらす のり たこ ハム とうふ	うめ あおじそ あおな キャベツ きゅうり みつば
	5 (火)	<u>チキンカツバーガー</u> (バターパン チキンカツ ゆでやさい) 牛乳 コーンチャウダー	バターパン パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン グリンピース
	6 (水)	ごはん 牛乳 ぎせいとうふ あさづけ もやしじる <u>ミニトマト</u>	ごはん あぶら	牛乳 とりにく たまご とうふ みそ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが もやし ミニトマト
	7 (木)	ごはん 牛乳 県産ぶたにくのチンジャオロースー ブロッコリー とうふスープ <u>みしょうかん</u>	ごはん ごまあぶら でんぱん さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	たけのこ ピーマン しょうが にんにく ブロッコリー ねぎ みしょうかん
8 (金)	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき やさいのごま しょうゆ じゃがいものみそ汁 <u>こくとうビーンズ</u>	ごはん ごま じゃがいも こくとう	牛乳 ほっけ かまぼこ みそ あぶらあげ だいず	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	
食育週間 郷土料理・特産物を味わおう	11 (火)	ごもくごはん 牛乳 しゅうまい ブロッコリー <u>県産えのきのみそじる</u>	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こんにゃく きぬさや たまねぎ えのき キャベツ こまつな
	12 (水)	<u>県産こめこパン</u> ポーションバター 牛乳 エビカツ ゆでやさい ミネストローネスープ	こめこパン バター あぶら パンこ じゃがいも マカロニ	牛乳 エビ ベーコン だいず	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ トマト いんげん セロリ
	13 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ <u>ポテトサラダ</u> <u>県産さんさいじる</u>	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ わらび こんにゃく ねぎ みず
	14 (木)	ごはん 牛乳 県産ぶたにくキャベツメンチカツ <u>県産ほそだけのにも</u> こまつなのみそじる	ごはん パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく ささかま とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほそだけ にんじん いんげん こんにゃく こまつな さくらんぼ
	15 (金)	<u>きなこごはん</u> 牛乳 とりにくのてりやき <u>県産おかひじきのからしあえ</u> キャベツじる	ごはん さとう	牛乳 きなこ とりにく わかめ あつあげ みそ	おかひじき にんじん もやし キャベツ ねぎ



6月の献立から...



さくらんぼ

さくらんぼが日本に渡ってきたのは明治の初期で、涼しい地方で栽培されました。特に山形県は生産量が日本全体の70%をしめています。

寒河江市でとれた「高砂」「佐藤錦」を予定しています。「佐藤錦」は皮が柔らかく甘味が強いので、さくらんぼの代表にもなっています。

さくらんぼは生で食べるだけでなく、缶詰、ジャム、さくらんぼ酒などに加工されます。

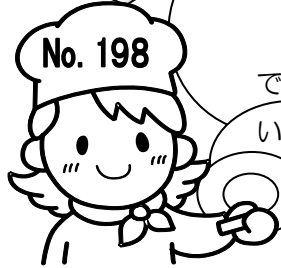
県産細竹の煮物 14日の予定

2~3メートルの親笹の根元から斜めに立ち上がる短いたけのこを探して、毎年多くの人々が山にでかけます。大人気の山菜で、「月山ねまがりたけ」とよばれています。

食物繊維が多く、煮物のほかにたけのこご飯、汁物、天ぷら等に調理します。

ある日のなかま

No. 198



はじめての味

春の香りのする「うど」「うこぎ」を使った郷土料理の日のことです。1年生は、「はじめて食べた」「香り、大丈夫だったよ」と、調理師さんにうれしそうに話してくれました。

最近、郷土料理を口にすることが少なくなってきたようです。なんで、給食で郷土料理・・・？ お家の方から「きつい香りがするの子どもは食べられるのですか？」と心配の連絡がありました。

家庭では郷土料理を食べる機会が少なくなったので、学校で給食の献立に入れていきます。

郷土料理は食べ物を楽しみ、味覚をしっかり育てることができます。そして、長い人生を健康に過ごす土台になるのでいろいろな味を味わってほしいと思います。

つゆの季節です。衛生に注意しましょう。

- ① せっけんで手をよく洗いましょう。
- ② 調理したものは、すぐに食べましょう。
- ③ 生で食べることは、なるべくやめましょう。
- ④ 天気の良い日には、まな板やふきんは日光消毒をしましょう。
- ⑤ 冷蔵庫のつめ込みに注意しましょう。
- ⑥ 魚や貝類は、水道水でよく洗いましょう。
- ⑦ ネズミ・ハエ・ゴキブリを退治しましょう。



ねらい	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
栄養のバランスのとれた食事をしよう	18 (月)	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップみそ</u> ブロッコリー あおなじる	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく レバー チーズ みそ	しょうが にんにく にんじん コーン ブロッコリー あおな ねぎ
	19 (火)	<u>かんじゆくトマトのペスカトーレ</u> 牛乳 コーンサラダ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	牛乳 エビ いか たこ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト コーン キャベツ きゅうり
	20 (水)	ごはん 牛乳 <u>あげとうふのにんじんみそ</u> おひたし いらたまじる	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とうふ みそ たまご	にんじん しょうが ほうれんそう もやし いら
	21 (木)	<u>県産ぶたにくのカレーライス</u> ふくじんづけ 牛乳 バンサンスー	ごはん じゃがいも ルウ あぶら さとう はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく チーズ ハム たまご	たまねぎ にんじん グリンピース きくらげ ふくじんづけ キャベツ きゅうり
	22 (金)	ごはん 牛乳 しょうマスやき <u>ごぼうサラダ</u> とうふじる ぎゅうにゅうかてん	ごはん マヨネーズ ふ さとう	牛乳 しょうマス とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん きゅうり セロリ えのき
はしを正しく持って上手に使おう	25 (月)	<u>おやこどん</u> 牛乳 <u>いんげんのレモンしょうゆあえ</u> ごぼうのみそしる	ごはん ふ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ たまご こうやとうふ	たまねぎ いんげん キャベツ にんじん レモン こまつな ごぼう
	26 (火)	<u>ひやしサラダうどん</u> 牛乳 県産こめこにくぎょうざ ブロッコリー	うどん こめこ あぶら	牛乳 ツナ のり ぶたにく	キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン ブロッコリー ねぎ
	27 (水)	ごはん 牛乳 なまあげとやさいのみそいため チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら	牛乳 ベーコン なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ しいたけ にんじん ピーマン チンゲンサイ もやし ねぎ
	28 (木)	ごはん 牛乳 <u>イカリングフライ</u> きりこんぶのもの 県産さやえんどうのみそしる さくらんぼ	ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 イカ こんぶ ちくわ あぶらあげ だいず なまあげ みそ	にんじん こんにゃく さやえんどう さくらんぼ
	29 (金)	ごはん 牛乳 いわしのうめしょうゆに <u>キャベツのごまかけ</u> けんちんじる	ごはん さとう ごま	牛乳 いわし だいず とうふ	うめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ

※献立名が「下線つき太字・斜め」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。