



6月*給食もいつけ表

2019年

芳泉小学校
ひばり分校



＜今月のめあて＞ 「歯の健康と衛生」をかんがえよう♪



=6月1日(土)は「岡山市民の日」=

岡山市が生まれた明治22年6月1日
を記念して定まりました。

くわしくは、お昼の放送でね☆

6月は食育月間!

そして...今年も
6月5日(水)~6月11日(火)まで
給食*残食量調査があります!
しっかり食べましょう♪



3日(月) 岡山 こんだて	4日(火)	5日(水) さんしよくりょうちようさ	6日(木) さんしよくりょうちようさ	7日(金) さんしよくりょうちようさ
 <p>6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。石もちじゃこ・千両なす・きびだんごなど…岡山の旬の味がせいぞろい。くわしくは放送で♪</p>	 <p>海そうは「海の野菜」ともいわれるように、ミネラルや食物せんいが多く含まれています。おなかの調子を整えてくれる働きがあるので、給食でもよく登場しています。</p>	 <p>きょうから11日まで残量調査があります。クラス別、料理別に、どのくらい食べているかはかります。むりのないように、しっかり食べましょう。</p>	 <p>「あじ」にはDHAという、脳の働きを助けてくれる栄養成分がたくさん含まれています。サンマやいわしなど、青い背の魚に多いのがとくちょうです。</p>	 <p>岡山でたくさん栽培されている「千両(せんりょう)なす」は、なすの中でも高級品! 紫色の皮には「アントシアニン」という目によい栄養素が多く含まれています。</p>
10日(月) さんしよくりょうちようさ	11日(火) さんしよくりょうちようさ	12日(水)	13日(木)	14日(金)
 <p>うま煮などの煮物やおひたしは、日本の伝統的な料理「和食」です。6月は食育月間! 世界でも「健康によい食事」と注目されている和食を味わいましょう。</p>	 <p>冬に植えたじゃがいもの収穫時期♪とれたての新じゃがは、水分が多くて皮がうすいので、皮付きのままからあげにしますよ。残量調査はきょうでおわります。</p>	 <p>雷(かみなり)汁は、こんにやくやとうふを油で炒めて作ります。そのとき出る音がバリバリとかみなりに似ていることから、かみなり汁という名前がついたそうです。</p>	 <p>岡山県の北に蒜山(ひるぜん)高原があります。だいこんは秋から冬が旬ですが、夏にすずしい気候をいかして栽培される蒜山だいこんは今はおいしい時期です。</p>	 <p>ピーマンのにおいの成分はピラジンといい、血液をさらさらにする働きがあります。給食ではさっと下ゆでしてから炒めるので、味や香りもまろやかにになります。</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水) 食育の日	20日(木)	21日(金)
 <p>いしもちじゃこは瀬戸内海でよくとれる小さな魚です。頭に石のようなものがついていることからついた名前です。油で揚げて甘酢をからめました。よくかんで食べましょう。</p>	 <p>アーモンドは、コレステロール値を下げて血液の流れをよくするオレイン酸やリノール酸が多いナッツです。春には、桃や桜によく似た花がさきます。</p>	 <p>岡山市の国際友好交流都市の一つ「サンホセ市」は、南米のコスタリカ共和国にあります。ここの家庭料理を給食向けにアレンジしたのがコスタリカライスです。</p>	 <p>マスタードは洋がらしのことですが、つぶのマスタードは食べてもビリビリしません。さわやかな香りがある、食欲がわいてくる料理ですよ。</p>	 <p>ひじきは海そうの中でもカルシウム、鉄分、マグネシウムなどのミネラルと、食物せんいを特に多く含んでいます。だいすに多いたんばく質といっしょに成長期には必要な栄養素ですよ。</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
 <p>梅ぼしの酸っぱい味の成分はクエン酸です。体の疲れをとったり、消化を良くする働きがあります。いわしフライに使うので、さっぱりとした味になりますよ。</p>	 <p>きょうの華風和えには、中華料理でよく使われる「くらげ」が入っています。どれがくらげか探しながら食べてみましょう! ヒントは、コリコリした「歯ごたえ」です。</p>	 <p>タンドリーチキンは暑い国: インドの料理です。とり肉にヨーグルトやガーリック・ターメリックなど、いろいろな香辛料で風味をつけて焼きます。食べるとスタミナがアップ! お楽しみに♪</p>	 <p>むし暑い梅雨の季節は、食中毒がおこりやすい時期です。見えなくても…みなさんの手には汚れやばい菌がたくさんついていますよ! しっかり手洗いをして、せいけつな手で食べましょう。</p>	 <p>給食の献立は、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせました。主食は肉や魚、副菜は野菜を中心にしています。そして、季節感も感じられるよう献立の工夫をしていますよ♪</p>