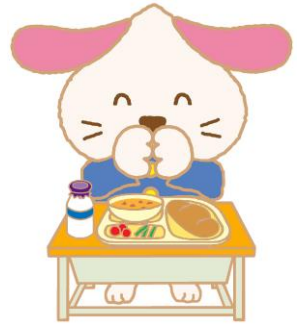


## こんげつのもくひょう

よくかんで  
たべるしゅうかんを  
みにつけよう



<p>3日(月)</p> <p>きびだんご ちぬのなんばんづけ ごはん せんりょうなすのみそしる</p> <p>6月1日は、岡山市民の日です。今日は岡山県の地場産物をたくさん取り入れています。岡山のおいしさを味わいましょう。</p>	<p>4日(火)</p> <p>あげ アーモンドあえ きつねうどん</p> <p>アーモンドは、ごまなどの種実類の仲間です。肌をきれいにしたり、おなかをそうじしてくれる働きがあります。</p>	<p>5日(水)</p> <p>はりはりづけ むぎごはん ぎゅうどんのぐ</p> <p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では毎月かみかみ献立を取り入れています。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>6日(木)</p> <p>さけのこうそうやき スイートポテトパン やさいスープ</p> <p>食品ロスという言葉を知っていますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。残さず食べましょう。</p>	<p>7日(金)</p> <p>れいとうみかん わかどりのあまからいため ごはん うおそうめんじる</p> <p>魚そうめんは江戸時代にかまぼこ職人が遊び心で作りましたもので、のど越しがよく食べやすい食品です。</p>
<p>10日(月)</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>11日(火)</p> <p>しんじゃがのからあげ かいせんラーメン</p> <p>岡山市の藤田地区はたまねぎの産地です。ミネラル豊富な粘土質の干拓地で育ったたまねぎは肉厚でとても甘いのです。</p>	<p>12日(水)</p> <p>あじのなんぶやき げんまいごはん かみなりじる</p> <p>かみなり汁は、油でこんにやくを炒めるときに、パリパリと音がすることから、この名前が付けられました。</p>	<p>13日(木)</p> <p>おかやまのいちごジャム なつだいこんサラダ こめこパン わかどりとやさいのトマトに</p> <p>いちごジャムに使われているいちごは、岡山市で収穫されたものです。地元の特産物を味わって食べましょう。</p>	<p>14日(金)</p> <p>れいとうみかん いしもちじゃこのあますあじ ごはん こもくきんぴら</p> <p>瀬戸内海ではいろいろな魚がとれます。いしもちじゃこもその一つです。よくかんで味わって食べましょう。</p>
<p>17日(月)</p> <p>うめかつおあえ ごはん うまに</p> <p>うまみは約100年ほど昔に日本人が発見した基本味です。さまざまな食品に含まれ、組み合わせることでさらにおいしさがまします。</p>	<p>18日(火)</p> <p>かきあげ もやしのごまあえ あっさりうどん</p> <p>麺料理は真だくさんにしたり、ほかの料理を組み合わせたりすることで、栄養バランスが良くなります。</p>	<p>19日(水)</p> <p>さわらのしょうがじょうゆやき むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる</p> <p>給食では、魚を焼いたり、揚げたり、上にソースをかけたたりして、おいしく食べられるように工夫しています。</p>	<p>20日(木)</p> <p>チキンサラダサントのぐ マヨネーズ こめこパン クリームスープ</p> <p>みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、1日を元気にスタートするための大切なはたらきがあります。</p>	<p>21日(金)</p> <p>かいそうサラダ ドライカレー ごはん</p> <p>カレー粉のような香辛料は、調味料の一種で独特の香りや風味があり、食事をおいしくし、食欲を増進させます。味わって食べましょう。</p>
<p>24日(月)</p> <p>はいがふりかけ しろみざかなのゆかりあげ ごはん しらたまじる</p> <p>給食では、赤身や白身の魚、背の青い青魚など様々な魚を使用しています。今日はシルバーという名前の白身魚を使いました。ほんのりとしたゆかりの味を楽しみましょう。</p>	<p>25日(火)</p> <p>ぶどう(テラウエア) むししゅうまい チャーシューめん</p> <p>テラウエアは、夏が旬のぶどうです。粒は小さいですが、甘味が強く、種がないのが特徴です。旬の果物をしっかり味わいましょう。</p>	<p>26日(水)</p> <p>れいとうみかん ぶたにくのしおこうじいため ごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>かぼちゃの種類には大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ヘボかぼちゃがあります。かぼちゃは岡山でも多く栽培されています。</p>	<p>27日(木)</p> <p>さけのつぶマスタードやき ココアパン じゃがいもとやさいのソテー</p> <p>給食の見本を見て、一人分の適量を知り、見ためよくきれいに盛りつけ、みんなのために工夫して配膳することが大切です。</p>	<p>28日(金)</p> <p>ビーンズサラダ コーンピラフ ミートボールのスープ</p> <p>給食では、いろいろな種類の豆を使います。サラダ・スープ・煮物・揚げ物などに登場します。今日は、4種類の豆を使ってサラダにしました。しっかり食べましょう。</p>