



6月 給食盛り付け表



2024年

岡北中学校



☆今月の目標☆

成長期の栄養を考えよう!

6月は「食育月間」です

食材に関心をもち、食べ物に感謝しながら食事をするようにしましょう。

給食残食量調査のお知らせ

6月3日(月)～7日(金)



協力して準備し、給食時間を確保して、ゆっくりしっかり食べましょう!

3日(月) 残食量調査	4日(火) 残食量調査	5日(水) 残食量調査	6日(木) 残食量調査	7日(金) 残食量調査
「食」について関心をもち、健康的な食生活に向けて「食べる力」を育みましょう。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には、食習慣も関係しています。	野菜と一緒にカルシウムが豊富なチーズを食べると、栄養バランスがよくなります。	食欲のない時期、香辛料の独特な香りや色合いが食欲を増進させます。	楽しい給食時間にするために、協力して準備をしましょう。
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。	岡山市では、明治時代からのりの養殖が盛んです。特に児島湾では良質なりがとれます。	いもちじゃこは瀬戸内海で5月から8月にかけて多く水揚げされます。	鉄は、成長期に特に必要な栄養素。赤身の肉、魚、貝類や豆類、野菜などに豊富に含まれています。	手軽に食べられるファストフードですが、1日の栄養バランスを考えてメニューを選びましょう。
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
平天やがんもどきなどの加工食品は、食品の保存性や栄養価、嗜好性を高めることができます。上手に利用しましょう。	かみなり汁は、こんにやくや豆腐を油で炒める時の「バリバリ」という雷のような音から名前がつけました。	かわことで、脳の働きがよくなり、記憶力が高まります。しっかりかんで食べましょう。	野菜や果物に多く含まれるビタミンCには、鉄の吸収を促進する働きがあります。	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。夏野菜のトマトをたっぷり使っています。
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
健康な生活を送るためには、食物せんいやビタミンが豊富な「野菜」を食べることが大切です。	青じそは、カロテンや鉄などの栄養素を豊富に含みます。季節の野菜を積極的に食事に取り入れましょう。	「ハッシュ」とは、細かく切るという意味。せん切り野菜や薄切り牛肉を炒めて煮込んだ料理です。	もずくは、沖縄のきれいな海で養殖されています。もずくのぬめりには、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。	旬に収穫したくだものをジャムに加工することで、年間を通じておいしく食べることができます。