



6がつのこんだてひょう



旭竜小学校
2023年

《6月のもくひょう》

よくかんで食べる習慣を身につけよう

食育月間です

6月は「食育月間」に指定されていて、岡山市では、地産地消の食材を多く取り入れた献立を実施します。毎日何気なく給食を食べているかもしれませんが、今月は特に食材に興味をもち、食べ物に感謝しながら、残さず食べようという気持ちをもっていいですね。残食調査も行います。

《6月のもくひょう》 よくかんで食べる習慣を身につけよう 食育月間です 6月は「食育月間」に指定されていて、岡山市では、地産地消の食材を多く取り入れた献立を実施します。毎日何気なく給食を食べているかもしれませんが、今月は特に食材に興味をもち、食べ物に感謝しながら、残さず食べようという気持ちももてるといいですね。残食調査も行います。				
5日(月) かいせんラーメン しんじゃがのからあげ めん料理は、野菜や肉・魚が不足しがちな料理です。給食のように具だくさんすることで、栄養のバランスが整います。	6日(火) ごはん マーボーなす マーボーなすは、岡山県産のなすを使用しています。岡山県はなすの生産で有名です。岡山県の特産物も調べてみましょう。	7日(水) ごはん クリームスープ 加工食品や具だくさんの汁物を組み合わせると簡単に栄養バランスのとれた朝食になります。毎日、バランスの良い朝食を食べよう。	8日(木) ごはん だまっこじる 給食での食べ残しは、ごみとして捨てられます。食べるとみなさんの体の栄養となります。食べ物を無駄にしないように努力しましょう。	9日(金) ごはん ごもくきんぴら いしもちじゃこは、瀬戸内海でたくさんとれる魚です。カラッとあげているので、腎臓と食べてカルシウムをしっかりとりましょう。
12日(月) きつねうどん アーモンドあえ アーモンドは種類の一つで脂質や食物繊維、ビタミンE、ミネラルなどの栄養素が含まれています。栄養豊富な食品の一つでもあります。	13日(火) ごはん ドライカレー カレーには、たくさんの種類の香辛料が使われています。香辛料は料理に少量加えることで食欲を増進させる効果があります。	14日(水) ごはん トマトとレタスのスープ いちごジャムには、岡山市でとれたいちごが使われています。給食では、岡山県産の食材がたくさん使われています。探してみましょう。	15日(木) ごはん うまに 料理のおいしさの基本であるうま味は日本人が発見しました。甘味、塩味、酸味、苦味の中に後から加えられる、5基本味と言われています。	16日(金) ごはん ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日
19日(月) しおラーメン あげぎょうざ 給食では、だしにとりがらや豚骨、煮干し、かつおや昆布などを使用しています。料理に合わせて、だしを使い分けています。	20日(火) ごはん かぼちゃのみそしる 夏が旬のかぼちゃには、笑きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペボかぼちゃなどの種類があります。	21日(水) ごはん スパゲティソーサー(バジルふうあじ) 香草は、香りに特徴のあるハーブのことで料理のおいしさを引き立てる働きがあります。	22日(木) ごはん だいすのいそに 昔から食べられている乾物は、干すことで保存性や栄養が増す優れた保存食です。いそ煮には大豆やしいたけ、ひじきが使われています。	23日(金) ごはん タンドリーチキン コーンピラフ もちむぎのスープ タンドリーチキンの「タンドリー」とは、インドのパンや肉を焼く釜のことで、スパイスやヨーグルトに漬けた肉を焼いています。
26日(月) じゃーじゃーめん かふうあえ 給食では、7つの調理法(焼く・ゆでる・炒める・揚げる・煮る・あえる・蒸す)を組みあわせ、工夫して作っています。	27日(火) ごはん はんぺんのすましじる 梅の味がなる漬なので、つゆは「梅雨」と書きます。梅干しは昔から伝わる保存食で、防腐効果もあります。	28日(水) ごはん レーズンパン ベーコンとやさいのトマトに スープのだしは、給食室でとりがらからとっただしです。トマトやなす、たまねぎ、じゃがいもなど旬の野菜がたっぷり入っています。	29日(木) ごはん ワンタンスープ チンジャオロースは肉とピーマン、たけのこを千切りにして炒めた中華料理です。ピーマンはビタミンが豊富に含まれている野菜です。	30日(金) ごはん かみなりじる かみなり汁は、熱したなべでこんにゃくを炒めるとき、「バリバリ」という音がすることから、この名前がつけられました。