



6がつのこんだてひょう



旭竜小学校
2024年

6月

<< 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ちがもてるといいですね。残食調査（6/4～6/10）も行います。

3日（月） きつねうどん アーモンドあえ アーモンドは種実類の1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。	4日（火）山の学校 カミカミ献立 ぎゅうどん はりはりつけ 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。カミカミ献立の日は良く噛むために歯ごたえのある献立を取り入れています。	5日（水）山の学校 さけのこうそうやき スイートポテトパン やさいスープ 香草とは、香りに特徴のあるハーブのことで、バジルやオレガノなどがあります。料理に使うと、食材の味をより引き立たせてくれます。	6日（木） 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 魚そうめんは、江戸時代にかまぼこ職人が遊び心で作り出したもので、のど越しが良く食べやすいです。	7日（金） ばんさんすう 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。
10日（月） かいせんラーメン しんじゃがのからあげ 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つ玉ねぎは、肉厚で甘いので良く味わって食べましょう。	11日（火） カミカミ献立 あじのなんぶやき げんまいごはん 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。	12日（水） 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 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。	13日（木） カミカミ献立 れいとうみかん いしもちじゃこのあますあじ 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、骨ごと食べてカルシウムをしっかりとりましょう。	14日（金） うめかつおあえ 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。
17日（月） あっさりうどん もやしのごまあえ めん料理は、野菜や肉・魚が不足しがちな料理です。給食のように具たくさんにすることで、栄養のバランスが整います。	18日（火） 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 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。	19日（水） チキンサラダサンド マヨネーズ こめこパン クリームスープ 加工食品や具た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。	20日（木） かいそうサラダ 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。	21日（金） ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日
24日（月） チャーシューめん むししゅうまい ぶどう デラウェアは種なし処理をしたぶどうです。ハウスでできたものは、6月ごろから回ります。	25日（火） 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 夏が旬のかぼちゃには、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃなどの種類があります。	26日（水） 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 給食の見本を見て、ひとり分の適量をきれいに盛り付け、みんなのために工夫して配膳をしましょう。	27日（木） ピーズサラダ コーンピラフ ミートボールのスープに 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。	28日（金） そえやさい いわしのうめフライ ごはん すましじる 梅の実がなる頃なので、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。