

6月は食育月間

～ごはんを食べよう～

エネルギーのもと

体がはたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。

おなかすっきり

独特な構造のでんぷんや食物せんいが腸のはたらきをよくしてくれます。

太りにくい

腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。

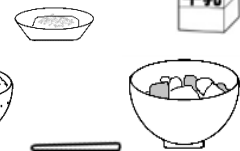
生活習慣病予防

ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。



1 (木)

さつまパイ



しそごはん 五目豆

2 (金)

青椒肉絲



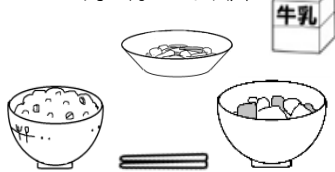
麦ごはん 家常豆腐

今月は食育月間です。給食を食べながら、食について少し考えてみましょう。給食は学習の時間であるということは、みなさんが小学校1年生のときに必ず伝えていることです。覚えていてほしいです。他の動物と違い、人間は食べたいものを食べるだけでは健康が守れません。自分に必要なものを考えて食べなければなりません。それが何かがまだよくわからないみなさんに食べてもらうのが給食です。給食の時、嫌いなものは簡単に人にあげてしまったり、平気で残したりする人はいません。給食は全部食べて初めて必要な栄養をとることができます。苦手な物も食べる練習をしましょう。

今月は食育月間ですが、「牛乳月間」でもあります。酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びるころから放牧を始め、冬を牛舎で過ごした牛たちは外で大喜びで草を食べます。生命力あふれるこの時期に、牛乳や酪農に関するお祭りやお祝いが行われます。このことから、国連食糧農業機関 (FAO) が6月1日を「世界牛乳の日」としました。日本では平成19年から6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。成長に必要なカルシウムを吸収しやすい形で飲む牛乳です。残さず飲みましょう。

5 (月)

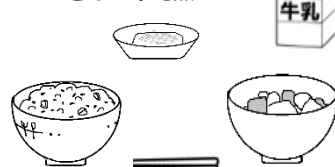
鶏の梅かつお風味



麦ごはん キャベツのごまみそ炒め

6 (火)

さばのみそ煮



麦ごはん 根菜汁

7 (水)

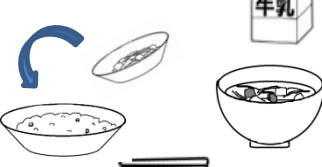
うまかってん



カレーミートパン ジュリアンスープ

8 (木)

もずくどんぶり



さつま汁

9 (金)

フルーツナポンチ



ウイナーピラフ ポークビーンズ

キャベツは、いろいろな料理で活躍する野菜です。一般的には春先から初夏にかけて出回るものを春キャベツ、11月以降のものを冬キャベツと呼び、季節によって歯の固さや味わいに違いがあります。栄養としてはビタミンCが多く、胃腸に効果のあるビタミンUも多く含まれています。

ごぼうは、根が細くて長い種類と根が太くて短い種類があります。みなさんがよく見るのは、細くて長い種類がほとんどだと思えます。中が空洞になっているものもあり、そういったものは、詰め物にして料理に使います。独特の香りや歯ごたえを持ち、古くから親しまれています。今日は汁の中にごぼうが入っています。

きょうのパンには縦に切り目が入っています。カレーミートをはさんで食べてください。パンを焼いてくださるのは笠利の北斗パンさんです。パンの切り目は機械で入れるのではなく、一つずつ包丁で切るそうです。北斗さんのパンは何もつけなくてもとてもおいしいですが、今日のようにおかずをはさむ食べ方だと、さらにおいしく感じますね。

さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。鹿児島県の郷土料理で、江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりとされています。また、鹿児島県は鶏の飼育数は全国2位です。

さくらんぼは、「おうとう」とも呼ばれ、さわやかな酸味と適度な甘味、色や形のかわいらしさで人気があります。さくらんぼは、長く保存ができないため、一年のうちでも食べられる期間が短い果物です。「佐藤錦」や「ナポレオン」などの品種が有名で、日本では山形県が生産量、日本一です。今日の給食では、フルーツナポンチの中にさくらんぼゼリーが入っています。

6月は

食育月間です!

食べることを
たいせつに!

すききらいしないぞ!
たべよう!

おやつはじかんと
りょうをきめて!

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしよう!

みんなできょうりよく
して、じゅんびと
あとかたづけ!

むかしから
たべられてきた
ものをしろう!

