



給食配膳図・ひとくちメモ (前半)

龍郷町立学校給食センター

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

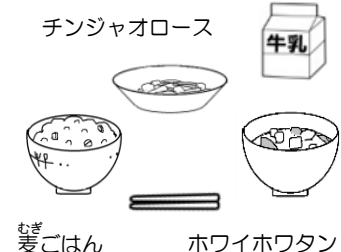
ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。

1 (水)



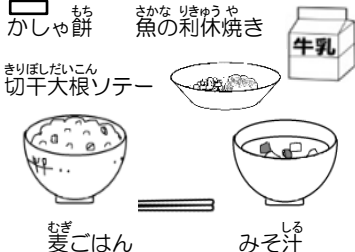
今日は食育月間です。給食を食べながら、食について少し考えてみましょう。給食は学習の時間であるということは、みなさんが小学校1年生のときに必ず伝えていることです。覚えていてでしょうか。他の動物と違い、人間は食べたいものを食べるだけでは健康が守れません。自分に必要なものを考えて食べなければなりません。それが何かがまだよくわからないみなさんに食べてもらうのが給食です。給食の時、嫌いなものは簡単に人にあげてしまったり、平気で残したりする人はいません。給食は全部食べて初めて必要な栄養をとることができます。苦手なもの食べる練習をしましょう。

2 (木)



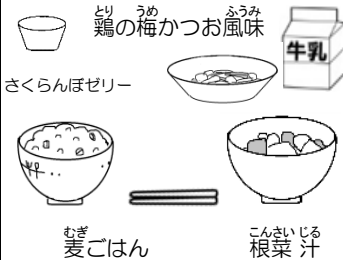
今日は食育月間ですが、「牛乳月間」でもあります。酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びるころから放牧を始め、冬を牛舎で過ごした牛たちは外で大喜びで草を食べます。生命力あふれるこの時期に、牛乳や酪農に関するお祭りやお祝いが世界各地で行われます。このことから、国連食糧農業機関 (FAO) が6月1日を「世界牛乳の日」としました。日本では平成19年から6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。成長に必要なカルシウムを吸収されやすい形で飲む牛乳です。残さず飲みましょう。

3 (金)



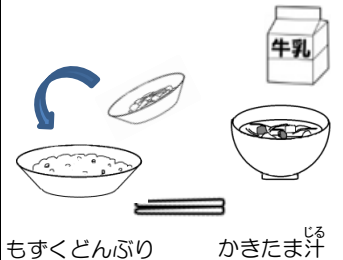
きょうは旧暦の五月五日、奄美では「インガヌセック」と呼ばれています。この日には家々でかしゃ餅やあくまきなどを作るものでした。きょうは龍郷のあいかなさんに作っていただいたかしゃ餅をつけました。かしゃというのは餅を包んでいるクマタケランのことで、ゲットウと似ていますが、花はゲットウより小さく上向きに咲きます。葉が広く柔らかで、餅を包むのに向いています。

6 (月)



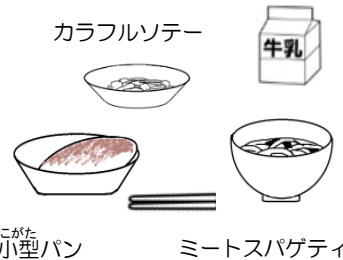
さくらんぼは、「おうとう」とも呼ばれ、さわやかな酸味と適度な甘味、色や形のかわいらしさで人気があります。さくらんぼは、長く保存ができないため、一年のうちでも食べられる期間が短い果物です。「佐藤錦」や「ナポレオン」などの品種が有名で、日本では山形県が生産量、日本一です。今日の給食では、さくらんぼのゼリーを出します。

7 (火)



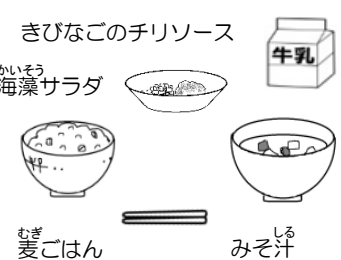
6月に入り、養殖もすくの収穫がはじまっています。全国で売られているもすくのほとんどが沖縄産ですが、奄美のもすくは品質が良いことで知られているそうです。給食のもすくを納めてくださる奄美農水産の前田さんは、「山のおかげだと思おう」とおっしゃっていました。奄美の豊かな森が海の生き物も育てているのです。わたしたちも一人一人が自然を大切にしましょう。赤尾木湾のもすく収穫は今が最盛期。とれたての生もすくを使ったもすくどんぶりを味わってください。

8 (水)



一年間の給食は、およそ190回、そのうち20回がパン主食の献立です。給食のパンは、並利の北斗パンで作られています。ごはんと同じで、おかずと一緒に食べるものですから、メロンパンやクリームパンといった菓子パンは給食に出しません。きょうはめんととの組み合わせなので、小さいパンにしています。

9 (木)



きびなごは、イワシの仲間です。骨も一緒に丸ごと食べることができるので、たんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄分なども栄養満点です。鹿児島の特産品のひとつで、酢味噌でいただく、きびなごの刺身は鹿児島の郷土料理として有名です。今日は片栗粉をつけて揚げ、チリソースと絡めました。

10 (金)



グリークサラダとは、きゅうりやピーマン、玉ねぎ、フェタチーズ等を合わせて食べるギリシャで食べられているサラダです。ギリシャ産のフェタチーズは使えない代わりに、サラダ用チーズを今日は使っています。

6月は

食育月間です!

たべることをたいせつに!

すききらいしいや? 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!

