



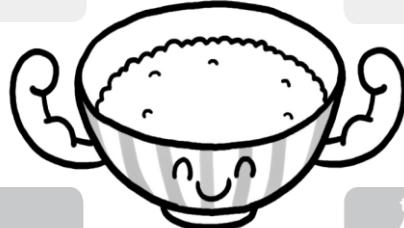
# 給食配膳図・ひとくちメモ (前半)

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。



### 肚りにくい

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。

### おなかすっきり

独特な構造のでんぶんや食物せんいが腸のはたらきをよくしてくれます。

### 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)



2 (金)



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、みなさんか小学校1年生のときは、必ず伝えていることです。覚えていいでしょうか。

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られません。自分に必要なものを考えて食べなければならぬのです。それが何かがまだよくわからないみなさんにとっても、もうのが給食です。給食の時、嫌いなものは簡単に人にあげてしまったり、平氣で残したりする人はいませんか。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」もあります。酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びるところから放牧を始め、牛舎で過ごした牛たちは外で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含む牛乳です。残さず飲みましょう。

5 (月)



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、季節によって葉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。

6 (火)



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。みん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います。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。

7 (水)



きょうのパンには縦に切り目があり入っています。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。

8 (木)



さつま汁は、とりにくつかだくさんのみぞ汁のことです。鹿児島県の郷土料理で、江戸時代に薩摩藩で武士の土氣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。

9 (金)



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「ナボレオン」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、フルーツポンチの中にさくらんぼのゼリーが入っています。

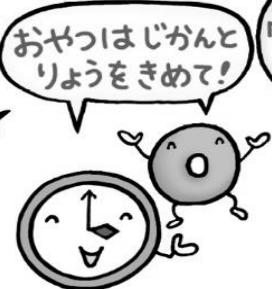
## 6月は

# 食育月間です!

たべることを  
たいせつに!



すききらいしないで  
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!



みんなできょうりょく  
して、じゅんびと  
あとがたづけ!

むかしから  
たべられてきた  
ものをしろう!

