

6月 給食だより

梅雨入りの季節になりました。6月は食育月間、歯と口の健康週間、入梅や和菓子の日などの食に関する行事があります。また、サッカーワールドカップ開催にちなみ、世界の料理も取り入れました。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」と。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか。

6月は食育月間



6月1日から30日まで「あおば読書月間」です。司書の佐藤先生からオススメの3冊の本を紹介していただき、本の中の料理が給食で登場します。どんなお話なのか図書室にあるので読んでみてくださいね。

●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食する習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適量」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

2日『14ひきのあさごはん』

さく いわむらかずお 童心社
 おとうさん、おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃん、そして、ぼくら兄弟で14ひきのねずみの家族。朝いちばんの早起きは、おじいちゃん。おかあさんやみんなも起きてきて、全員、協力して、あさごはんのしたくをします。さあ、どんなあさごはんができるのかな？



10日『うめぼしさん』

かんざわとしこ 文 ましませつこ 絵 こぐま社
 布田小のシンボルでもある、うめ。その、うめからできる「うめぼしさん」は、むかし、うめのこえだで、さいていました。それから、あおいみになって、こえて、ふとつて、うめのきとは、さようなら。あらわれ、しおがふられて、かめのなか。うめぼしができるまでがわかるたのしいほんです。



29日『給食室の日曜日』

村上しいこ 作 田中六大 絵 講談社
 まんねん小学校の日曜日の給食室。フライパンやおなべ、おしょうゆやケチャップが集まって話をしていました。新しい仲間が入ってきて、「ほうちよう」が捨てられてしまうらしい…。そこへやってきたほうちようが、今年いっぱいでお仕事をやめる給食のおばちゃんに、お礼をしようと言いだしてきて、みんなでオムライスをつくることに…。



1年生 グリンピースのさやむき体験

5月1日(金)1年生が「グリンピースごはん」で使用するグリンピースのさやむき体験をしました。布田小と第五中合わせて1300人分のさや(約15kg)を一生懸命むいてくれました。感想の一部を紹介します。

- ・みんなで一緒にグリンピースをむくのが楽しかった。グリンピースをおぼんにのせるのが楽しかった。
- ・グリンピースのさやが大きいのが小さいのがあって楽しかった。
- ・どうやってむくかわからなかったけど楽しかった。初めてだったよ。つるつるにおいがよかった。
- ・むくのが楽しかった。むけてよかった。初めてやったからわくわくした。



<さやむき体験の様子>



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1月	こぎつねごはん しおにく 焼肉じゃが しらたき炒め		油揚げ 豚肉・高野豆腐 かまぼこ・赤味噌	米・米粒麦・砂糖・油 こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油 しらたき・三温糖・油	人参・干し椎茸・小松菜 玉葱・人参・グリーンピース 人参・菊・小松菜
2月	うす巻きパン 魚のハーブ焼き エリンギとベーコンソテー おとうさんのスープ	フックメニュー	めばる・粉チーズ ベーコン 鶏肉・調整豆乳・いんげん豆	うす巻きパン(乳卵なし) オリーブ油・パン粉 ごま油・砂糖・油 小麦粉・乳不使用マーガリン・油	パジル・パセリ・にんにく エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン しめじ・人参・玉葱・グリーンピース
3月	焼肉とかぼちゃのカレーライス アスパラ入りツナコーンサラダ サイダーボンチ		豚挽肉・ひよこ豆 ツナ	米・小麦粉・乳不使用マーガリン・油 砂糖・油 ナタデココ	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー かぼちゃ・ホールトマト もやし・人参・アスパラガス・キャベツ・ホールコーン・玉葱 みかん缶・パイナップル
4月	田舎うどん 岩石揚げ ごまドレッシングサラダ 果物(メロン)		豚肉・白味噌・赤味噌 大豆・干ひじき・絹ごし豆腐 わかめ	うどん(乳卵なし)・油 さつまいも・小麦粉・砂糖・油 すりごま・砂糖・油	生姜・ごぼう・人参・大根・もやし・白菜・ねぎ・小松菜 もやし・キャベツ・人参・きゅうり メロン
5月	ピビンバ 魚の甘酢あんかけ トック入りスープ	6月4日~10日 6月の地場野菜	豚挽肉 鰯	米・油・砂糖・ごま油 でんぷん・小麦粉・油・砂糖 トック・油	にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜 生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン えのきたけ・もやし・人参・ニラ・ねぎ・生姜
8月	山椒漬 小魚のせんべい揚げ 鯛の子と野菜の煮物		鬼打ち豆・しらす干し メヒカリ	米・米粒麦・さつまいも・油・砂糖 米粉・油	
9月	布田小ラーメン わかめとキムチの青菜 味ドレッシングサラダ 果物(冷凍みかん)		豚肉 わかめ・ツナ 白味噌	蒸し中華めん(乳卵なし)・油 春雨・でんぷん・ごま油・香巻きの皮・小麦粉・油 砂糖・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・ねぎ にんにく・生姜・キムチ・キャベツ キャベツ・きゅうり・もやし・人参・枝豆 みかん
10月	うめぼしさんのお茶漬け 鯛の重田揚げ 油揚げのかりかり和風サラダ あじさいゼリー	フックメニュー	鰯 わかめ・油揚げ 寒天	米 でんぷん・油・砂糖 砂糖・油 砂糖・ナタデココ	梅・ゆかり・枝豆 生姜 キャベツ・人参・もやし・小松菜 ぶどうジュース・りんごジュース
11月	スラッピージョー(ミートサンド) サーモンシチュー メキシカンサラダ	ワールドカップ開催中献立	豚挽肉・絞豆腐 鮭・ベーコン・調整豆乳 豆乳クリーム 赤いんげん豆	かしわパン(乳卵なし)・油・パン粉 じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン コーンスナック・油	人参・玉葱 玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム かぼちゃ・きゅうり・人参・ホールコーン
12月	焼豚チャーハン いかステーキ もやしと枝豆の中華あえ わかめスープ		焼き豚 いか 鶏肉・わかめ	米・米粒麦・ごま油・油 でんぷん・油・砂糖 砂糖・ごま油 油・ごま油	人参・ねぎ・グリーンピース 玉葱 もやし・キャベツ・小松菜・人参・枝豆 白菜・人参・えのきたけ・もやし・ねぎ・生姜
15月	ライ麦パン 魚のチーズ焼き スタンポット(マッシュポテト) エルテンスープ(お豆のスープ)	世界の料理 オランダ		ライ麦パン(乳卵なし) 油 じゃがいも・乾燥マッシュポテト(乳卵なし) オリーブ油・乳不使用マーガリン じゃがいも・油	玉葱・マッシュルーム ほうれんそう 玉葱・クリームコーン・グリーンピース
16月	ごはん チキンチキンごぼう キャベツと厚揚げの味噌汁 豆乳湯餅		鶏肉 生揚げ・赤味噌・白味噌 調整豆乳・きな粉	米 でんぷん・油・じゃがいも・砂糖 でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・枝豆 キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
17月	五百円チャーハン ごま水餃子 えび餃子スープ		焼き豚 豚挽肉 えび・鶏挽肉	米・米粒麦・油 餃子の皮・でんぷん・ごま油・砂糖 白ごま・練りごま でんぷん	人参・きくらげ・ねぎ・ホールコーン・グリーンピース にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ 生姜・玉葱・干し椎茸・人参・もやし・白菜・小松菜・ねぎ
18月	エビのクリームパスタ フレッシュサラダ チリコンカンのサモサ風		鶏肉・えび・いか 牛乳・生クリーム 豚挽肉・レッドキドニー ひよこ豆・ダイスチーズ	スパゲッティ・小麦粉・油・バター 砂糖・油 砂糖・小麦粉・餃子の皮・油	にんにく・玉葱・ホールトマト キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱 玉葱・人参・セロリー・にんにく
19月	お赤飯 クリスマスチキン たこキャベツの梅サラダ お祝いすまし汁	世界の料理 韓国	小豆 鶏肉 たこ 絹ごし豆腐・祝いなると	米・もち米・黒ごま 小麦粉・コンブシーク・油 ごま油・砂糖	
22月	リ・ジェルピアン(炊き込みご飯) タジン(チーズ入りオムレツ) チュニアンサラダ クスクスのスープ	世界の料理 チュニジア	鶏肉 ツナ・ダイスチーズ・卵 鶏肉	米・油・オリーブ油・砂糖 じゃがいも・油 オリーブ油・油 クスクス・乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・玉葱 にんにく・人参・グリーンピース・マッシュルーム 玉葱・赤ピーマン キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・ピーマン ミニトマト・レモン にんにく・玉葱・人参・セロリー・ホールトマト・キャベツ
23月	タコライス もずくスープ 黒豆ちんすこう	世界の料理 沖縄	豚挽肉・レンズ豆 沖縄もずく・木綿豆腐	米・油 小麦粉・黒砂糖・砂糖・ラード・サラダ油	人参・白菜・えのきたけ・万能ねぎ
24月	麻婆焼きそば こんにゃくサラダ スパイシービーンズ		豚挽肉・大豆 押し豆腐・赤味噌 大豆	蒸し中華めん(乳卵なし)・油・砂糖 ごま油・でんぷん こんにゃく・砂糖・ごま油 でんぷん・油	生姜・にんにく・人参・ねぎ・菊・干し椎茸 もやし・きゅうり・キャベツ・人参
25月	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン 魚のチリソースかけ 青唐とわかめのレモン醤油 中華風なめこ汁		ベーコン 目鯛 わかめ 絹ごし豆腐	米・米粒麦・じゃがいも・油 小麦粉・でんぷん・油・ごま油・砂糖 砂糖 ごま油	にんにく・玉葱・万能ねぎ にんにく・ねぎ 小松菜・もやし・人参・しめじ・レモン もやし・えのきたけ・なめこ・人参・小松菜・ねぎ
26月	ソフトフランスパン スウェーデンミートボール ピッツェパンナ(じゃが芋の炒め物) えんどう豆のスープ	世界の料理 スウェーデン		ソフトフランスパン(乳卵なし) 生パン粉・乳不使用マーガリン・小麦粉・油 じゃがいも・油 油	玉葱・にんにく・りんごジャム 玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース 人参・玉葱・キャベツ
29月	ありがとうのオムライス ひじきサラダ ポテトとベーコンのスープ	フックメニュー	鶏肉・卵・調整豆乳 干ひじき・ロースハム ベーコン	米・油 砂糖・ごま油 じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース・ホールコーン・マッシュルーム 大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ 玉葱・人参・ホールコーン・キャベツ
30月	鯛汁のまつぶた寿司 湯葉のすまし汁 水無白	世界の料理 京都	鯛水煎 わかめ・絹ごし豆腐・湯葉 小豆	米・砂糖・白ごま 砂糖・ごま油 上新粉・白玉粉・砂糖	かんぴょう・干し椎茸・小松菜 人参・大根・水菜

※ウイナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、きゅうり、キャベツ、じゃがいもです。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。