

JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/6/1~



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/1

おおざら



モロヘイヤの
おかかあえ

とりのからあげ
(ひとり2こ)

ごはん
茨城県産
コシヒカリ

ごじる

小カップ



カップ

しょくいくげっかん 6月食育月間

こんげつ にほんかくち きょうどりょうり
今月は日本各地の郷土料理

しるもの どうじょう
(汁物)がたくさん登場します。

きゅうしょく しょくぶんか まな
給食で食文化を学びましょう。

【6月食育月間 日本各地の食文化(汁物編)】

★食育の視点★

食文化: 各地の風物、食文化や食に込められた
歴史や伝統を、尊重する心をもつ

6/10 (金) 新潟県 のっぺい汁
新潟県だけでなく群馬県、長野県、栃木県など日本各地で作られており、各地に由来する郷土料理です。粟、こぼろ、れんこん、こんにゃくなどの野菜が入ります。

6/27 (月) 京都府 京風みそ汁
京都府でしか作られない「西京味噌」を使用したみそ汁です。色・香り・旨みなど京都のみそ汁との違いを感じてほしいです。

6/3 (金) 長野県 西野汁
「西野汁」は長野県でしか作られない、おろし菜や、おろし人参、おろし白菜、おろし大根などからなる郷土料理です。おろし菜や、おろし人参、おろし白菜、おろし大根などからなる郷土料理です。おろし菜や、おろし人参、おろし白菜、おろし大根などからなる郷土料理です。

6/22 (水) 沖縄県 ちぎくスープ
沖縄県でしか作られない「ちぎく」は、ちぎく菜や、ちぎく人参、ちぎく白菜、ちぎく大根などからなる郷土料理です。ちぎく菜や、ちぎく人参、ちぎく白菜、ちぎく大根などからなる郷土料理です。

6/16 (木) 岩手県 ひつみ
岩手県でしか作られない「ひつみ」は、ひつみ菜や、ひつみ人参、ひつみ白菜、ひつみ大根などからなる郷土料理です。ひつみ菜や、ひつみ人参、ひつみ白菜、ひつみ大根などからなる郷土料理です。

6/18 (月) 東京都 赤だし
東京都でしか作られない「赤だし」は、赤だし菜や、赤だし人参、赤だし白菜、赤だし大根などからなる郷土料理です。赤だし菜や、赤だし人参、赤だし白菜、赤だし大根などからなる郷土料理です。

6/28 (水) 伊豆群島の八丈島 つみれ汁
伊豆群島の八丈島でしか作られない「つみれ汁」は、つみれ菜や、つみれ人参、つみれ白菜、つみれ大根などからなる郷土料理です。つみれ菜や、つみれ人参、つみれ白菜、つみれ大根などからなる郷土料理です。

6/24 (金) 北海道 道産子汁
北海道は、道内各地で独自の郷土料理が数多くあります。道産子汁は、豚肉やじゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン、バターなどを、北海道で採れる新鮮な肉や野菜と一緒に煮込みます。バターを少し入れると風味もよくなり、美味しくいただけます。

JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/6/1



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/2

おおざら



じゃがいもの
そぼろに

小カップ

てづくり
こざかな
ふりかけ
ごはん

とうがん
じる

茨城県産
コシヒカリ



カップ

しよくいくげっかん
6月食育月間

とうがんじる
「冬瓜汁」

とうがんじる ぎふけん あいちけん
冬瓜汁は岐阜県や愛知県に
つた きょうどりょうり する なか
伝わる郷土料理です。汁の中に
とうがん やさい はい
冬瓜という野菜が入っています。
さて、とうがん しゅん
冬瓜の旬はいつでしょうか。

①春 はる ②夏 なつ ③秋 あき ④冬 ふゆ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

6/6

しょうカップ



1~2年 1尾
3年以上 2尾

まめあじの
からあげ

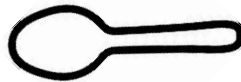
かんこくふう
たきこみごはん

山形県産
雪若丸

おおざら

はるさめ
スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

しゅん あじ
旬 「鯷」

まめ おお まえ
豆あじとは、大きくなる前の

こ
子どものあじのことです。

あじ なまえ
「鯷」はなぜ「あじ」という名前
が付いたのでしょうか?





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点

心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

6/3

おおざら



たくあんサラダ

いかの
かりんとあげ

わかめ
ごはん

小カップ

よしのじる

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

は えいせいしゅうかん
「歯の衛生週間」

ひごろ は よ た もの
日頃から歯に良い食べ物を
すす た
進んで食べましょう。

- 食物繊維が多い
- 噛みごたえがある
- カルシウムが多い

6月4日~10日は
歯の衛生週間
です。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
感謝の心もち
食べ物を大事にする

6/7

しょうカップ

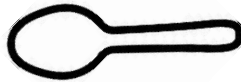


すいか

だいずと
ツナの
サラダ

ナン

レンズまめいり
キーマカレー



おおざら

しょくいくげっかん
6月食育月間

しゅん
「旬・すいか」

ぜんいんぶん

クラス全員分のすいかを

みくら おお かたち
見比べると、大きさや形がほぼ

おな きづ
同じことに気付きましたか?

なぜ、このような切り方をした
のでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/8



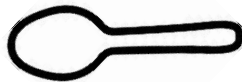
防災備蓄米
(アルファ米)

かんこくふう
のりサラダ
じゃがまる
くん

クツパ

- ・ごはん
- ・スープ

カップ



おおざら

しょくいくげっかん
6月食育月間

やさい はな
「野菜の花クイズ」

なん やさい はな
これは何の野菜の花で

しょうか。ヒントは今日の給食
にも使われている野菜です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/6/8



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/9



かわち
ばんかん

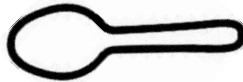
チンジャオ
ロースーどん

石川県産
ひやくまん穀

おおざら

チンゲンサイの
ちゅうかふう
スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

やさい はな
「野菜の花クイズ」

なん やさい はな
これは何の野菜の花で

しょうか。ヒントは今日の給食

にも使われている野菜です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/6/9



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/10

おおざら



アスパラと
わかめのあえもの

いわしの
うめだれあげ

ごはん

茨城県産
コシヒカリ

小カップ

のっぺい
じる

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

「6月11日 入梅」

入梅とは暦の上での梅雨の

始まりの事です。さて、今日の

給食に使われている魚、「イワシ」

は漢字でどのように書くでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

6/13

おおざら



あおなの
いそあえ
ふくさ
たまご

宮城県産
つや姫

てっかみそ
ごはん

小カップ

あかだし

愛知県
郷土料理

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

ただ わん も かた
「正しいお椀の持ち方」

しょくじ たの
食事のマナーはみんなで楽しく、
きも しょくじ
気持ちよく食事をするための
やくそく ちゃわん わん
「お約束」です。茶碗やお椀の
ただ も かた み つ
正しい持ち方を身に付けましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/14

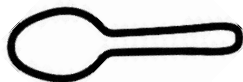
しょうカップ



コーン
サラダ

ハニー
レモン
トースト

ポーク
シチュー



おおざら

しょくいくげっかん
6月食育月間

「ハニーレモントースト」

バター、はちみつ、レモン果汁、
砂糖を混ぜ、パンに塗り、焼き
ました。レモンの爽やかな香りを
味わいましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/15



あじさい
ゼリー

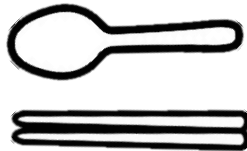
ぶたどん
・キャベツソテー

秋田県産
あきたこまち

おおざら

じゃがもちいり
キムチスープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

「あじさいゼリー」

きょう つゆ
今日のデザートは梅雨を
だいひょう はな
代表する花「あじさい」を
イメージして作りました。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/6/15



とどけ!
ゆめワゴン



6/16

食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ



小カップ

か
れ
い
こ
う
み
そ
う
す

ず
ん
だ
も
ち

1・2年 約2こ
3年以上 約3こ

おおざら

か
ぶ
の
し
お
こ
ぶ
あ
え

ご
は
ん

ひ
っ
つ
み

岩手県
郷土料理

岩手県産
ひとめぼれ



カップ

しょくいくげっかん
6月食育月間

「ひっつみ」

きょう きゅうしょく いわてけんさん こめ
今日の給食は岩手県産のお米と
いわてけん きょうどりょうり
岩手県の郷土料理ひっつみです。

この料理は、なぜ「ひっつみ」という
なまえ
名前がついたのでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/17

小カップ

ももたろう
さんの
きびだんご



ソース
やきそば

とまといり
わふうサラダ

カップ

おおざら



しょくいくげっかん
6月食育月間

ももたろう

桃太郎さんの きびだんご

きょう 今日「きびだんご」は給食室で
てづく 手作りしました。「きび」とはきいろ
つぶ かたち こくもつ 粒の形をした穀物です。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/21

おおざら



はるさめの
いためサラダ
アジフライ

ごはん

宮城県産
つや姫

小カップ

チンゲンサイ
の スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

しょくいく
「食育クイズ」

きょう 今日^{はるさめ}のサラダには、春雨^{はい}が入って
います。さて、春雨^{はるさめ}は何^{なに}からできて
いるでしょうか?

- ①お米^{こめ} ②豆^{まめ}や芋^{いも}など ③小麦粉^{こむぎこ}





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/22

べにいも
ちんすこう

おおざら



ゴーヤ
チャンプルー

シシ
ジュージー

茨城県産
はるみ

もずく
スープ

小カップ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

おきなわりょうり
「沖縄料理」

あした おきなわいれい
明日、6月23日は「沖縄慰霊
の日」です。それに合わせ今日は
おきなわけん りょうり
沖縄県の料理にしました。



沖縄県のもずく養殖場



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/23



ゆで
とうもろこし

トマト
タンタンメン

カップ

パリパリ
サラダ

小カップ



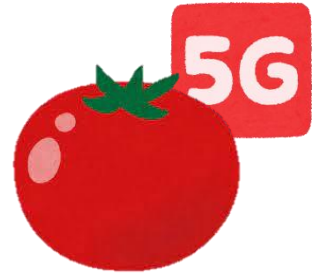
しょくいくげっかん
6月食育月間

しょくいく
「食育クイズ」

おな みせいぶん ふく
Q、トマトと同じうま味成分を含む

しょくざい
食材はどれでしょうか?

- ① 昆布 こぶ
- ② かつお節 ぶし
- ③ 干しシイタケ ほ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/24

おおざら



きりぼし
だいこんのもの
さばのねぎ
みそやき

ごはん

茨城県産
はるみ

小カップ

どさんこ
じる

北海道
郷土料理

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

どさんこじる
「道産子汁」

どさんこじる ぶたにく
道産子汁は、豚肉、じゃがいも、
たま
玉ねぎ、とうもろこし、バター、
さけ ほっかいどう めいさん
鮭 など北海道の名産が
はい するもの
たくさん入った汁物です。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/27

ゆで
えだまめ

おおざら



じゃがいもの
うまに

やまさか
たっしやめし

秋田県産
あきたこまち

きょうふう
みそしる

小カップ



カップ

しょくいくげっかん
6月食育月間

いろいろ みそ
「色々な味噌」

きょう しる きょうと
今日のみそ汁には、京都

う じょうひん さいきょう
生まれの上品な「西京みそ」を

つか いろいろ
使いました。みそにも色々な

しゅるい
種類があります。





とどけ!
ゆめワゴン



ちさんちしょう
地産地消

とち せいさん しょくざい
その土地で生産された食材を
とち た しょうひ
その土地で食べる(消費する)
ちさんちしょう い
ことを「地産地消」と言います。

食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/28

おおざら



あげだし
どうふの
やさいあん

ふかがわ
めし
茨城県産
コシヒカリ

めだいの
つみれじる

小カップ



カップ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/29

しょうカップ



はるさめの
ピリから
サラダ

ちゅうか
おこわ

岩手県産
ひとめぼれ

おおざら

ごもくちゅうか
スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

「おこわ」

おこわとはもち米を蒸した

もののことを言いますが、今日は

炊飯器で炊きました。もち米と

うるち米という種類の違うお米を

使っています。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/30

こくさん
国産
バレンシア
オレンジ



おおざら

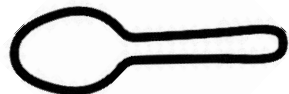
とうふ
ハンバーグ

カレー
ピラフ

だいずいり
トマトスープ

千葉県産
ふさおとめ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

だいず へんしん
「大豆の変身」

きょう 今日のハンバーグには豆腐、
とうふ
トマトスープには大豆が入って
だいず はい
います。大豆は様々な加工品に
だいず さまざま かこうひん
変身することができます。
へんしん

