



6月給食だより



6月は水無月といえます。雨の季節なのにあてはまらない言葉ですが、旧暦の6月が梅雨の明けた時期にあたるので、水のない月とされました。気温や湿度が高くなる6月は、細菌にとって絶好の季節です。食中毒を予防するために、食品の扱いに十分気をつけましょう。

1年生空豆のさやむき体験

5月8日（火）1、2時間目に1年生が給食で使う空豆のさやむき体験をしました。

「空豆」を当てるクイズをしたり、空豆という名前の由来を学びました。その後、小学校と中学校合わせて660人分の空豆のさやを一生懸命むきました。その時の感想文を一部紹介します。

- ・中がふわふわで空豆のベッドみたいだった。空豆むくの楽しかったよ。
- ・空豆をむくのが思った以上に難しかったです。
- ・空豆がいっぱいあったからびっくりしました。空豆のベッドがふわふわで一度寝たかったです。
- ・さやをむくなんて知らなかった。空豆食べたの初めて。
- ・空豆おいしくしてくれてありがとう。おいしかったよ。
- ・さやの中に赤ちゃんの空豆が入っていたよ。給食作るのがんばってください。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。健康な歯でよく噛んで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するために大切です。毎日の食事からしっかり栄養をとって、健康な生活を送るために、いつまでも自分の歯を大切にしましょう。

健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



今月の献立より

19日『ワールドカップ開催国 ロシア料理』

6月14日から7月15日まで、ワールドカップがロシアで開催されます。ロシアの国土は、日本の45倍あり、世界一の広さです。ロシアには、寒さの厳しい土地での暮らしの中で生まれた料理がたくさんあります。長い冬には、暖炉でスープを煮て、パンを焼き、短い夏の間は栽培した野菜や果物で保存食を作っていました。ロシア料理に欠かせない野菜、ピーズは、ボルシチやサラダなどのいろいろな料理に使われています。給食では、ピーズのサラダにしました。



27日『郷土料理 宮城県』

宮城県は、東が太平洋に面し、西は奥羽山脈に接しています。東北地方の中では、冬の積雪量も少なく、比較的温暖な気候の県です。太平洋沿岸部から奥羽山脈のふもとにかけて広大な平野部を持ち、稲作中心の農業が行われ、米所として有名です。『とよま丼』は、宮城県登米市登米町の名物である「油麩」を使った油麩丼です。『おくずかけ』は、だしをきかせた汁に細かく切ったたっぷりの野菜と白石市の名産物である温麺（うーめん）を加え、でんぷんでとろみをつけた料理です。江戸時代に胃の病気の父を心配した息子が、旅の僧から油を使わず胃に負担をかけない麺の作り方を教わりました。この麺を父に食べさせたところ、食欲が戻り、たちまち回復したそうです。この話は町中に広まり、白石の領主からその温かい思いやりを褒められ、「温麺」とよぶことになったと伝えられています。