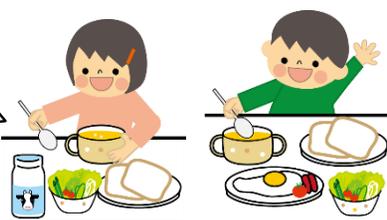


6月 きゅうしよくだより

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<p><6月へいきん> エネルギー … 658Kcal たんぱく質 … 26.8g しじつ … 23.2g</p> <p>6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。家庭で取り組める食育はたくさんあります。規則正しい生活リズムを身につけ、3食きちんと食事をするのが、子どもの心と体を育てます。</p> <p>牛乳はまいにちつきます</p> 				
<p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのしょうがやき コーンのチーズサラダ もずくのみそしる レモンゼリー 	<p>4日 歯と口の健康週間</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しろみざかなのフライ カミカミサラダ こんさいじる 	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しおほつけやき こんにやくのおかか キャベツのみそしる 	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> さんさいうどん きりぼしごまマヨサラダ ほうれんそうのむしケーキ プリン 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> えだまめごはん しおざけやき おかかあえ じゃがいものみそしる
<p>もずくは海藻です。かむとわかめのような歯ざわりがありますが、ぬるぬるとした食感が特徴です。</p>	<p>カミカミサラダは、するめが入ったサラダです。たくさんかむと歯が丈夫になりますよ。</p>	<p>おかか煮は、かつおぶしや根菜、こんにやくを炒めた食感が楽しめるカミカミメニューです。</p>	<p>切り干し大根は、大根を切って乾燥させた乾物なので、いつでも使えて便利な食材です。</p>	<p>今日は、枝豆を入れて、薄い塩味をつけた炊き込みご飯です。味わって食べましょう。</p>
<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ 	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりのてりやき ひじきのいために だいこんのみそしる 	<p>12日 1年給食試食会 / 4・5年自然教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのしおこじやき ごもくきんぴら とんじる 	<p>13日 4・5年自然教室</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこパン ハチミツ&マーガリン オムレツ にくやさしいため オニオンスープ 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃひきにくサンドフライ はるさめいため わかめのみそしる あじつけのり
<p>福神漬は、7種類の野菜を漬けものにしてから刻み、しょうゆなどで味をつけています。</p>	<p>ひじきは縄文時代から食べられていたようです。鉄分、カルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>中国から伝わった「ごぼう」。中国では薬として使われているくらい健康によい食べものです。</p>	<p>オニオンは玉ねぎのことです。玉ねぎには、高血圧や糖尿病を予防する効果があるといわれます。</p>	<p>はるさめは、緑豆やじゃがいものデンプンを麺状にした乾物です。スープや炒めものに使われます。</p>
<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに ふのチャンプルー まめのみそしる 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンみそカツ すきこんぶのいためもの チンゲンサイのはるさめスープ 	<p>19日 食育の日</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボーどうふどん わかめスープ いちごヨーグルト 	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> やきそばパン ブロッコリーのちゅうかサラダ みかんシャーベット 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたヒレカツ ごまあえ さわにわん
<p>「ふ」は小麦粉のたんぱく質のかたまります。肉や魚と同じように、私たちのからだを強くしてくれます。</p>	<p>チンゲンサイは、ハウス栽培が盛んになり、通年食べられる緑黄色野菜となりました。</p>	<p>豆腐は大豆から作られます。大豆よりも消化が良く、カルシウムの量もアップします。</p>	<p>ブロッコリーはキャベツを改良して作られました。ビタミンCが豊富です。</p>	<p>さわにわんは、豚肉と野菜の干切りに入った具だくさんの汁物です。</p>
<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのうめに いりどうふ じゃがいもといんげんのみそしる 	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ふりかけ あつあげとぶたにくのみそいため さといものみそしる れいとうみかん 	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ピラフ ブロッコリーのフレンチサラダ ミートボールスープ 	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> まるパン ハンバーグ マカロニサラダ とうもろこしのスープ 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ ちゅうかスープ とうにゅうアイス
<p>インゲンは南米が原産で、日本には江戸時代に隠元禅師がもたらしたといわれ、その名をつけたそうです。</p>	<p>冷凍ミかんは、旬の時期に急速冷凍するので、栄養価がほとんど変わりません。</p>	<p>ピラフは、米を炒めて炊き込む料理ですが、給食では炒めないでコンソメの炊き込みをしています。</p>	<p>かたい肉をおいしく食べようと、包丁で細かく刻んで焼いたのがハンバーグの始まりと言われています。</p>	<p>アイスは、気温が22～23℃で食べたくなり、27℃で一番売れるそうです。</p>

※献立は、材料の都合で変更になる場合があります。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

- 時間決めて食べる
- か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
- 食べたらしっかりと歯をみがく
- カミカミメニューがたくさんあります。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?



- 朝食を食べる習慣をつける
- ゆっくりよくかんで食べる
- 家族で食卓を囲む
- 食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける
- 食品表示や産地を意識して食品を選ぶ
- 親子で一緒に食事の支度をする