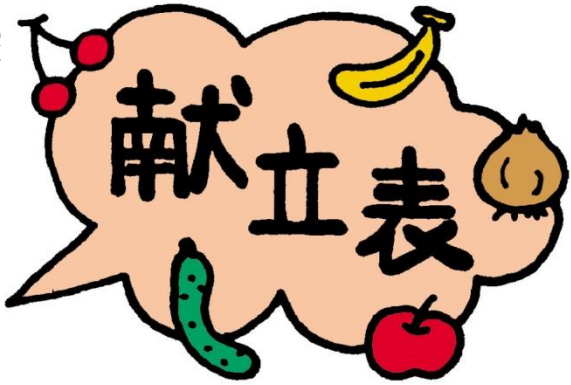
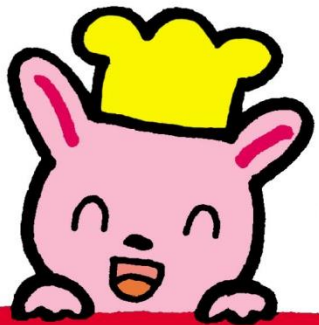




6月

久里浜特別支援学校



月 火 水 木 金

6月の給食目標
「食事の後は、
歯をみがこう」

てあらい・おいぶんほきゅう



6日
ごはん、みそしる
アジいちやほし、ピーマンサラダ
ヤクルト

7日
チーズパン、かぼちゃのポタージュ
タンドリーチキン
キャベツとツナのサラダ

1日
ナン、チキンカレー
フルーツサラダ
アセロラゼリー、ぎゅうにゅう

2日
ごはん、わかめスープ
すぶた、さんしょくナムル
ヨーグルト

3日
ごはん、みそしる
チキンカツ、ひじきのいりに
くだもの(バナナ)

13日
ごはん、みそしる
サクラエビのかきあげ
ぜんまいのもの
ヤクルト

14日
ごはん、みそしる
チンジャオロウスウ
トマトサラダ、レモンヨーグルト

8日
いりどりスパゲティ、ぎゅうにゅう
とりにくのみそつけやき
フルーツミックスゼリー

9日
ごはん、もずくスープ
カジキのみそてりやき
はるさめサラダ(みかん)

10日
げんまいごはん、たまごスープ
とりにくのみそつけやき
くわかめサラダ、ヨーグルト

20日
ぶり かえきゅうぎょうび
振替休業日

21日
ごはん、みそしる
アジのしおやき
ハムとやさいのからみあえ
かんフルーツ(みかん、パイ)

15日
ひやしちゅうかさば、ぎゅうにゅう
じゃがいものいためもの

16日
げんまいごはん、みそしる
チーズカツ、オクラのあえもの
ヨーグルト

17日
しょくパン、ぎゅうにゅう
ボークビーンズ
さんしょくピーマンのマリネ
かんフルーツ(みかん)

27日
ごはん、みそしる
ぶたにくとキャベツのいためもの
マカロニサラダ
いんげんのしょうがあえ

28日
ぶどうパン、にんじんポタージュ
まぐるチーズカツ
えだまめのサラダ、ヨーグルト

22日
ごはん、つみれじる
ゴーヤチャンプルー、かにサラダ
ジョア(ストロベリー)

23日
ソフトフランスパン
キャベツとベーコンのトマトスープ
エビグラタン、はるさめサラダ

24日
チキンライス、コンソメスープ
コールスローサラダ
フルーツのヨーグルトがけ

29日
ドライカレー、ぎゅうにゅう
エビとタマネギのすのもの
アセロラゼリー

30日
ごはん、わかめスープ
サケのしおやき
きりぼしだいこんのもの
ストロベリーヨーグルト

18日(土) じゃぎょうさんかんび
ごはん、みそしる、キピナゴのなんばんづけ
ぶたにくとやさいのからしあえ
ジョア(ブレン)



久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第99号



栄養教諭 中田 秀子



給食目標：「食事の後は、歯をみがこう」

食育目標：「よくかんで食べよう」



入梅の季節になりました。これから9月頃までは食中毒が増える季節ですので、調理前の手洗いを丁寧に、加熱して食べる物は、十分に火を通しましょう。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

食育基本法では、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの』『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』としています。

近年、小学生の5人に1人、中学生の3人に1人が、朝ご飯を一人で食べていると言われていています。また、塾や習い事などにより、夕ご飯も家族そろって食べるのが少なくなっているようです。しかし、一人で食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。是非、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。歯が痛くなくても、6か月に一度くらいは、虫歯のチェックをしにいきましょう！

「虫歯を防ぐ食べ方」 ① 食事やおやつは、時間を決めて食べる

② よくかんで食べる

③ 好き嫌いをせず、バランス良く食べる

④ 歯にくっつきやすい物は、なるべく控える

⑤ 食べた後は歯をみがく



旬の食材 ～ サクランボ ～



初夏の果物「サクランボ」。収穫できる期間が限られ、保存も難しいため、ほとんど旬の時季にしか出回りません。サクランボは『桜桃（おうとう）』ともいい、甘味が強い『甘果桜桃（かんかおうとう）』と酸味が強い『酸果桜桃（さんかおうとう）』の2つに分けられます。日本では、甘果桜桃の佐藤錦、高砂、ナポレオンという品種が主に栽培されており、そのまま食べるほか、缶詰などに加工されます。山形県が主な産地で、収穫量は全国の約7割を占めます。中でも一番人気があって多く栽培されているのは、山形県の佐藤栄助さんが大正元年（1912年）から16年かけて作った『佐藤錦』です。

甘納豆の話



6月16日は『和菓子の日』です。室町時代から明治時代まで盛んに行われていた「嘉祥（かじょう）の日」の行事を現代に復活させたいと、全国和菓子協会が1979年に制定しました。

和菓子の一つ「甘納豆」は、小豆、うずら豆、いんげん豆などを甘く煮て砂糖をまぶしたものです。江戸時代の終わりごろ、日本橋で「きんつば」を売っていた細田安兵衛さん（「榮太楼」という和菓子店の初代）が、ささげで作ったのが始まりと言われています。浜松名物の「浜名納豆」にヒントを得て「甘名納糖（あまななとう）」と名付け、その後「甘納豆」と呼ばれるようになりました。★【嘉祥（かじょう）の日】：平安時代の嘉祥元年（848年）6月16日に、仁明天皇が16種類の菓子や餅などを神前にお供えし、健康招福を祈願したことにちなんでいます（※諸説あります）。★



6月28日は「パフェの日」～パフェの日の由来～

パフェの日とは、日本で最初にパフェが販売された日・・・ではありません。プロ野球・読売巨人軍の藤本英雄投手が、日本のプロ野球史上初のパーフェクトゲーム（1人の出塁もなく勝利した試合：1950年6月28日対西日本パイレーツ戦）を達成した日にちなんで制定されました。

パーフェクトゲームとスイーツのパフェとどういうつながりで？と思った方も多いと思います。スイーツの『パフェ』はフランス語で、完全を意味する「parfait（パフェ）」。おいしいパーフェクトデザート『パフェ』にふさわしい日だと思いませんか？

【給食室からのお願い】◇ 給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認を必ずお願いいたします。◇ 7月中に欠食をする場合は、6月15日（水）までに担任に連絡してください。