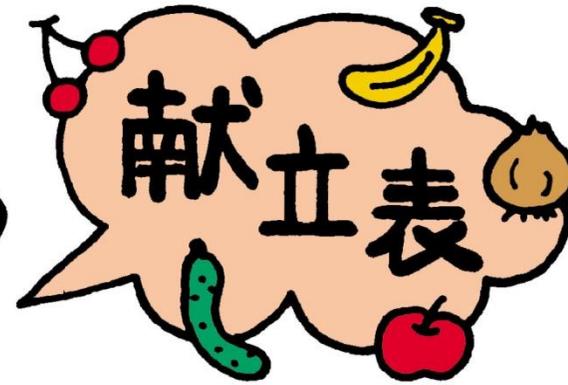




# 6月

## 久里浜特別支援学校



### 月

### 火

### 水

### 木

### 金

**6月の給食目標**  
「食事後は、  
歯をみがこう」

てあらい、おいぶんほきゅう



**17日(土) じゅぎょうさんかんび**  
ごはん、つみれじる、ゴーヤーチャンプルー  
オクラのあえもの(オクラ、ひじき、にんじん)  
くだもの(バナナ)

**1日**  
ナン、なつやさいチキンカレー  
(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、  
なす、ピーマン、あかパプリカ、  
さやいんげん)、ぎゅうにゅう  
フルーツサラダ、アセロラゼリー

**2日**  
ごはん、わかめスープ  
すぶた、さんしょくナムル  
(だいずもやし、にんじん、  
ほうれんそう)、ヨーグルト

**5日** ししょくしゅうかん  
ごはん、みそしる  
アジいちやほし、しおもみ  
ピーマンサラダ、ヤクルト

**6日** ししょくしゅうかん  
スパゲティ・ミートソース  
ぎゅうにゅう、そらまめのサラダ  
(そらまめ、むきえび、たまねぎ、  
あかパプリカ)、ストロベリゼリー

**7日** ししょくしゅうかん  
ごはん、みそしる、チキンカツ(トマト、  
キャベツ)、ひじきのいりに  
かんフルーツ(あまなつみかん)

**8日** ししょくしゅうかん  
ソースやきそば、ぎゅうにゅう  
うみのさちのあえもの(あさり、むきえび  
するめいか、かいわれ、パセリ、あかパプ  
リカ)、かんフルーツ(みかん)

**9日** ししょくしゅうかん  
チーズパン、ぎゅうにゅう  
サワラのムニエルカレーあじ  
(トマト、ブロッコリー)  
はるさめサラダ(たまご)  
アセロラゼリー

**12日**  
げんまいごはん、たまごスープ  
とりにくのみそづけやき  
(トマト、ブロッコリー)  
くさわかめサラダ  
ソファールプレーン

**13日**  
ごはん、もずくスープ  
カジキのみそてりやき  
アスパラのおかかあえ  
はるさめサラダ(みかん)

**14日** ひじょうしょくたいけん  
ひじょうしょくごはん、レトルトカレー  
アップルジュース

**15日**  
しょくパン、ボークビーンズ  
さんしょくピーマンのマリネ  
(ピーマン、あかパプリカ、  
きパプリカ、イカ)  
ジョア(キウイ)

**16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

**19日**  
ふり かえきゅうぎょうび  
**振替休業日**

**20日**  
ぶどうパン、にんじんポタージュ  
まぐろチーズカツ(ブロッコリー、  
トマト)、えだまめのサラダ  
(えだまめ、むきえび、たまねぎ、  
あかパプリカ、パセリ、バジル)  
ヨークヨーグルト

**21日**  
ひやしちゅうかさそば  
(めん、ササミ、ハム、たまご、もやし  
きゅうり、にんじん)  
じゃがいものいためもの(じゃがいも  
ベーコン、ピーマン)、ヤクルト  
かんフルーツ(パイナップル)

**22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、にんじんサラダ  
(にんじん、かいわれ、レーズン)

**23日**  
ごはん、みそしる  
ぶたにくとキャベツのいためもの  
(ぶたにく、キャベツ、もやし  
ピーマン、きくらげ)  
マカロニサラダ、ソファールプレーン

**26日**  
ごはん、わかめスープ  
サケのしおやき、しおもみ  
きりぼしだいこんのもの  
ヤクルト

**27日**  
げんまいごはん、みそしる  
チーズカツ(キャベツ、トマト)  
きりこんぶのもの  
ジョア(キウイ)

**28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  
(むきえび、たまねぎ、きゅうり  
あかパプリカ)  
かんフルーツ(パイナップル)

**29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  
ストロベリゼリー

**30日**  
ごはん、かきたまじる  
マーボードーフ  
ハムともやしのあえもの  
(ハム、もやし、きゅうり  
にんじん)  
かんフルーツ(みかん)



久里浜特別支援学校



# ぼくぼく

食育通信

第111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」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、かみごたえのある食べ物をよくかんで食べることが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐので、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい食べ物ばかりでなく、食事の中に意識的にかみごたえのある食べ物を取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、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と位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから様々な「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

### 家庭でできる「食育」～こんなことを心掛けてみませんか？～

- ・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。
- ・食塩や油の摂り過ぎに気を付ける。
- ・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。
- ・食材の無駄を減らすよう心掛ける。
- ・郷土料理や行事食を取り入れる。
- ・家庭菜園や農業を体験する機会をつくる。



### 調理のツボ：干し椎茸

干し椎茸の旨味成分（5'-グアニル酸）は、5℃程度の水に浸して冷蔵庫でゆっくり戻すと、加熱時の旨味が増幅されます。水戻し後は60～70℃で調理すると、グアニル酸を生成する酵素が活性化されてよりおいしくなります。

### 旬の食材 ～梅～



梅は1～3月に花の見頃を迎え、5月下旬頃から実が収穫できます。梅の日本での歴史は古く、奈良時代より前は主に花を楽しむ観賞用として植えられていました。万葉集にも花の美しさと香りを愛でた様子が歌われています。梅の実の栽培が広まったのは江戸時代からです。梅はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸を多く含み、疲労回復や食欲増進、殺菌などに効果があります。

夏にぴったりの果物ですが、熟していない青梅の核（種）にはアミグダリン（青酸配糖体）という成分が含まれており、生で食べると中毒を起こすことがあります。このため、梅は主に梅干しや梅酒、梅ジャム、梅肉エキスなどに加工して食べます。また、食用としてだけではなく、薬用としても利用されています。梅は和歌山県が全国一の産地です。

### 和菓子 ～水無月（みなづき）～



京都で有名な和菓子の一つに「水無月」があります。水無月は、白いうしろの上に小豆を乗せて、三角形に切り分けたお菓子で、京都では6月30日に食べる風習があります。赤い色の小豆は邪気（病気やケガなどの悪いもの）を払うとされ、6月30日の「夏越の祓（なごしのはらえ）」になぞらえて食べられます。三角形の形は氷を表しており、平安時代から室町時代に宮中で行われていた「氷の節句」という行事にならって作られたといわれています（諸説あり。以下参照）。夏越の祓は、正月からちょうど半年が過ぎ、これから暑さに向かう時期に、半年分の厄を落とし、残り半年を無事に過ごせるように祈る行事です。全国の神社で行われ、「茅の輪くぐり」や「人形流し（ひとがたながし）」などで厄を落とします。

※氷の節句：旧暦6月1日に氷を口にすると夏バテしないと言われていたことから、宮中では氷室から氷を取り寄せて暑気払いをしていました。氷は庶民には手に入れることができない貴重なものだったため、氷に似せて作ったお菓子を食べ、夏の暑さを乗り切ろうとしたとのこと。

※現在では、白いうしろだけでなく、抹茶や黒糖など、様々な水無月があります。

### PLU番号(商品価格識別番号)って、ご存知ですか？



輸入果物・野菜に貼られているシールに、4桁または5桁の番号が書かれているのをご存知でしょうか？これは流通段階での商品管理を行うために付けられています。※番号の使用は任意のため、全商品に付いているわけではありません。

シールを見る習慣をつけましょう！

#### <始めの数字の意味>

- 4桁の「3」と「4」で始まる数字【3×××】【4×××】→一般的な農法で作られた作物 ※農薬、化学肥料使用
- 5桁の「8」で始まる数字【8××××】→遺伝子組み換え作物
- 5桁の「9」で始まる数字【9××××】→有機栽培作物

【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（木）までに担任に連絡してください。