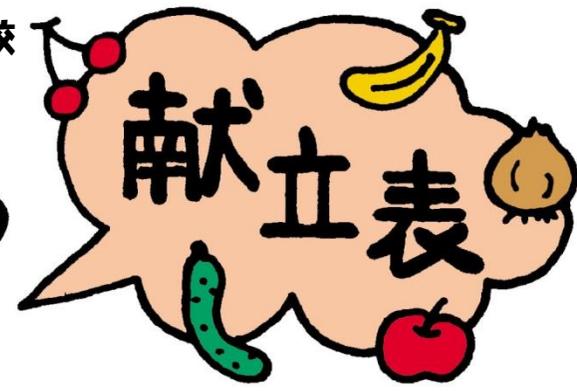




6月

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、すいぶんほきゅう



23日(土) じゃぎょうさんかんび
ひやしちゅうかさそば (トマト、トリツタミ、ハム、タマゴ、セウ、カウリ、コンツ)
じゃがいものいためもの (じゃがいも、ピーマン、ピーマン)
かんフルーツ (あまなつみかん)、ジョア (マスカット)

1日
ごはん、みそしる (コマツナ、タマゴ、アゲ)
カジキのたつたあげ (トマト、ブロッコリー)
ひじきのいりに
フルーツのヨーグルトかけ
(ヨーグルト、ミカド、パイ、バナナ)

4日
げんまいごはん、たまごスープ
ぶたにくのみそつけやき (トマト、アスパラ)
マカロニサラダ、ソファールプレーン

5日
チーズパン、ぎゅうにゅう
しろみざかなのムニエルカレーあじ
(ウチワ、トマト、ブロッコリー)
はるさめサラダ (みかん)
かんフルーツ (パイナップル)

6日
ごはん、みそしる (トマト、わかめ)
チキンカツ (トマト、キャベツ)
きりこんぶのにも、パインヨーグルト

7日
ナン、なつやさいチキンカレー (トリムネク、
じゃがいも、コンツ、タマゴ、ピーマン、アガアブリカ、オニオン、
セウ、パイナップル)、ぎゅうにゅう
フルーツサラダ (ミカド、パイ、レズン、キャベツ)
アゼロラゼリー

8日
ごはん、わかめスープ (わかめ、エビ、
カクレイ、コンツ)、すぶた (ブタ、タマゴ、
タマゴ、コンツ、セウ、ピーマン)
さんしょくナムル (タマゴ、セウ、コンツ、
オニオン)、げんきヨーグルト

11日
ごはん、みそしる (わかめ、タマゴ、アゲ)
アジいちやほし、しおもみ (カウリ、コンツ、
セウ)
ピーマンサラダ (ピーマン、アガアブリカ、
アガアブリカ、キャベツ)、ソファールプレーン

12日
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
(ソラマメ、エビ、タマゴ、アガアブリカ、
パイナップル)、ストロベリーゼリー

13日
ごはん、みそしる (トマト、アゲ、アゲ)
ポークカツ (キャベツ、トマト)
きんぴらごぼう
かんフルーツ (あまなつみかん)

14日
ソースやきそば (キャベツ、ブタ、キャベツ、
タマゴ、コンツ)、ぎゅうにゅう
うみのさちのあえもの (アサリ、エビ、スルメイカ、
カクレイ、アガアブリカ、パイナップル)
かんフルーツ (みかん)

15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 (トマト、
ブロッコリー)、はるさめのいためもの
(ハム、オニオン、タマゴ、ハム)
アップルキャロットジュース

18日 ししょくしゅうかん
ごはん、もずくスープ (セウ、セウ、
ブタ、タマゴ、コンツ、タマゴ、アサリ、
メ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 (ハム、
カウリ、コンツ、ハム)、ジョア (プレーン)

19日 ししょくしゅうかん
ぶどうパン、にんじんポターージュ
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 (エダマメ、エビ、
タマゴ、アガアブリカ、パイナップル)
ヨークヨーグルト

20日 ししょくしゅうかん
しよくパン、ポークビーンズ (タマゴ、
ブタ、セウ、じゃがいも、タマゴ、コンツ、
パイナップル)
さんしょくピーマンのマリネ (ピーマン、
アガアブリカ、キャベツ、セウ)
アップルジュース

21日 ししょくしゅうかん
ドライカレー (アサリ、タマゴ、コンツ、
カウリ、セウ、アサリ、オニオン、
マッシュルーム)、
ぎゅうにゅう、トマトサラダ (トマト、カウリ、
タマゴ)、かんフルーツ (パイナップル)

22日 ししょくしゅうかん
こくとういりテーブルロール
キャベツとベーコンのトマトスープ
(キャベツ、トマト、セウ、アゲ)
エビグラタン、にんじんサラダ
(コンツ、カクレイ、オニオン、レズン)、ヤクルト

25日
ふり かえきゅうぎょうび
振替休業日

26日
ごはん、にくだんごスープ
(コンツ、タマゴ、コンツ、カクレイ)
サケのしおやき、きゅうりのしおもみ
きりぼしだいこんのにも
レモンヨーグルト

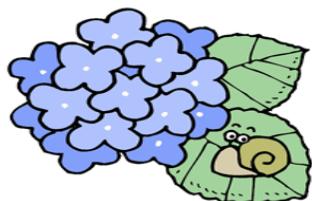
27日
ごはん、みそしる (コマツナ、アゲ)
ぶたにくとキャベツのいためもの
(ブタ、キャベツ、セウ、ピーマン、セウ)
じゃがいものサラダ (じゃがいも、ブロッコリー、
エビ、タマゴ、アゲ)、ひゅうがなつみかんゼリー

28日
ごはん、みそしる (トマト、カウリ、アゲ)
サクラエビのかきあげ
(サクエビ、タマゴ、アサリ、アサリ)
ぜんまいのにも
ストロベリーゼリー

29日
ごはん、かきたまじる
マーボー豆腐
ハムともやしのあえもの
(ハム、セウ、カウリ、コンツ)
パインヨーグルト



久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第123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」



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

食べることは生きる上での基本です。私達の体は、日々食べている物で作られています。食育基本法では、「食育」を知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けています。この食育基本法の考え方は、明治時代後期頃までは広く世間に知られていることでした。小さい子供ほど「食育が先」。正しい食習慣を身に付けることは大事です。

何をどのように食べるかということは、人間の心身を健やかにもするし、虚弱にもします。また、食べる力は生きる力につながります。6月は、「明日の自分の体は、今日食べている物で作られる。」ということ意識してみてくださいはいかがでしょうか？



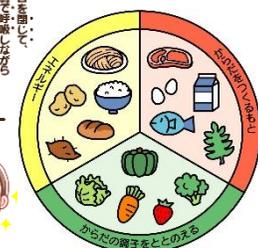
歯と口の健康週間：6月4日～10日まで



健康な心と体を作るためには、食事をバランス良く食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることが出来ない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子供の頃から、しっかり良く噛んで食べる習慣を付けましょう。食後の歯磨きも忘れずにしましょう！

< 歯と口の健康を守るポイント >

- 時間を決めて食べる。
- 硬い物を良く噛んで食べる。
- 骨や歯のもとになるカルシウムをとる。
- 好き嫌いをせず、バランス良く食べる。
- 食べたら、しっかり歯を磨く。



牛乳 ～ 6月1日は「世界牛乳の日」、6月は「牛乳月間」～

カルシウムをたっぷり含む牛乳は、乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したものです。体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランス良く含んでいるのが特長です。牛乳には殺菌方法や成分調整の有無、乳牛の種類などにより、成分や味わいが異なる多くの種類があります。更に、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私達の食生活に欠かすことのできない食品です。



カルシウム「○」「×」クイズ！

問題1：カルシウムは骨や歯などの材料になる。

問題2：カルシウムは人間の体の中で作り出すことができる。

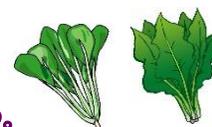
問題3：子供の頃にカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもよい。

問題4：ししゃもとウイナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。

問題5：ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。

問題6：丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。

- (答え) 問題1：○ 問題2：× (食べ物からとらなければならない) 問題3：×
 問題4：○ (焼きししゃも100g = 360mg、ウイナー100g = 7mg)
 問題5：× (ほうれん草・茹で100g = 69mg、小松菜・茹で100g = 150mg)
 問題6：× (バランスの良い食事と適度な運動が必要)



旬の食材：その①アユ



アユの旬は6月～8月です。アユは「キュウリウオ科」に属しており、きゅうりに似た香りがするため「香魚」ともいいます。サケやマスと同じで、海と川の両方を行き来して、秋に産卵のために川を下り、産んだ後は死んでしまいます。一年間しか生きないことから「年魚」とも呼びます。漢字では「鮎」と書きますが、これは日本で作られた漢字で、中国ではナマズという意味になります。ちなみに、ナマズは日本では「鯰」と書きます。

旬の食材：その②さくらんぼ



日本でさくらんぼを最も多く生産しているのは山形県です。全国の収穫量のうち約8割を占めています。さくらんぼは「桜桃(おうとう)」ともいい、5月～7月上旬が旬です。おいしく食べるには収穫後2～3日以内、買った後はなるべくその日のうちに食べましょう。

【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(金)までに担任に連絡してください。