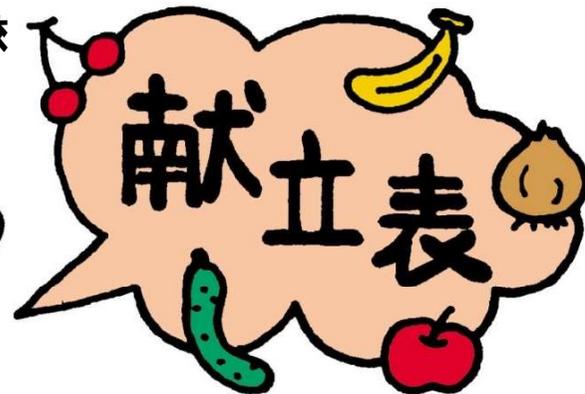


6月

給食

献立表



月

火

水

木

金

6月の給食目標
「食事の後は、
歯をみがこう」

1日
ごはん、みそしる
サケのしおやき
ぶたにくとじゃがいものいりに
ジョア（ストロベリー）

2日
しょくパン
メープルふうシロップ&マーガリン
ぎゅうにゅう、ポークビーンズ
コールスローサラダ
アセロラゼリー

3日
ごはん、みそしる
とりにくのてりやき
(ニジ ヲグ ラッペ、アスパ ラグテ)
かぶのサラダ (かぶ、キャリ、アかパ プ リカ)
アップル&キャロットジュース

4日
ごはん、たまごスープ
チンジャオロウスウ
さんしょくサラダ
(トマト、ブ ロccoli、かひわか)
ソファールプレーン

7日
ハヤシライス、ぎゅうにゅう
わかめサラダ (わか、キャリ、かパ ツ、トツ)
オレンジゼリー

8日
バターロール、ミニメロンパン
チーズ (アルミチーズ10g)
キャベツとベーコンのトマトスープ
チキンカツ (ブ ロccoli、かひわか)
かんフルーツ (ミックスフルーツ)

9日
むぎごはん、みそしる
ハンバーグ (インク ツッテ、ニジ ヲグ ラッペ)
ポテトサラダ
しろぶどう&ほうれんそうジュース

10日
ソースやきそば、ぎゅうにゅう
たこのすのもの (卵、キャリ、わか)
かんフルーツ (あまなつみかん)

11日
ごはん、みそしる
カジキのたつたあげ (ブ ロccoli、トマト)
ぶたにくときりほしだいこんのものにも
もすくす、ヤクルト

14日
うめごはん、もすくスープ
サバのみそに
ハムともやしをあえもの
ジョア (プレーン)

15日
チーズパン、ぎゅうにゅう
エビグラタン、はるさめサラダ (みかん)
すだちゼリー

16日
たらこスパゲティ
かにとほうれんそうのスープ
とりにくのサラダ (トリコ、ダ イツ、
キャリ、アかパ プ リカ)
かつらぎゆずゼリー

17日
なつやさいチキンカレー
ぎゅうにゅう
にんじんの Каттееージチースサラダ

18日
むぎごはん、わかめスープ
すぶた (ブ タク、タマゴ、タノ、ニジ ヲグ、
ツイタ、ピ マツ)
ブロッコリーのたらマヨあえ
ヤクルト

21日
ふり かえ きゅうぎょう び
振替休業日

22日
ぎゅうどん、みそしる
ピーマンサラダ (アかパ プ リカ、かパ プ リカ、
ピ マツ、かパ ツ)
しょうなんゴールドゼリー

23日
ひやしちゅうかさ (かゆか、
ツツ、ム、タマゴ、タノ、キャリ、ニジ ヲグ)
ぎゅうにゅう、だいがくいも

24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 (アスパ ラ、トマト)
マカロニサラダ、ソファールプレーン

25日 ししょくかい
ソフトフランスパン、ABCスープ
しろみずかなフライ (林、かパ ツ、トマト)
タラモサラダ、ジョア (マスカット)

28日
ごはん、キャベツのスープ
カジキのみそてりやき
のりすあえ (林、ツツ、タノ、ニジ ヲグ、ツ)
ゆでとうもろこし

29日
スパゲティ・ナポリタン
ぎゅうにゅう
あげじゃがいものそぼろに
かんフルーツ (みかん)

30日
ドライカレー、ぎゅうにゅう
トマトサラダ
かんフルーツ (パイン)



あつくなってきました。
おみず、おちゃを
ちょこちょこ
のんでね。



6月



ぱくぱく

食育通信

第157号



栄養教諭 中田 秀子



久里浜特別支援学校

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」

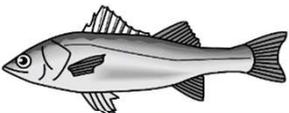


毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とこと位置付けています。

入梅の季節になりました。この時季から食中毒が発生しやすくなります。調理をする際は、「手をきれいに洗う」「食べ物、調理器具は流水できれいに洗う」「加熱しない物から調理する（包丁やまな板に余計な菌を付けないため）」「作った料理はできるだけ早く食べる（放置しない、すぐに食べない場合は冷蔵庫にしまう）」「加熱して食べる物は十分に加熱する」等々を意識しましょう。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとて重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

旬の食材 <スズキ>



日本各地の沿岸に分布する、夏が旬の白身魚。成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、スズキと呼ぶのは、生まれて3~4年たった60cm以上の成魚です。呼び名は地域によっても違いますが、関東地方では、一番小さいものを「コッパ」、20cmほどの1年魚を「セイゴ」、30~50cmほどの2~3年魚を「フッコ」と呼びます。成長すると、大きいものでは全長1mに達しますが、これを「オオタロウ」と呼ぶ地域もあります。タイと並ぶ高級魚で、独特なうま味が特徴です。新鮮なものは刺し身にしますが、「あらい」（氷水にくぐらせて身をしめたもの）にすると、弾力のあるプリプリとした食感が楽しめます。味にクセがないので、日本料理では塩焼きや椀種、西洋料理ではグラタンや煮込み料理など、さまざまな調理法で親しまれます。



スズキの奉書焼き
島根県松江市の名物料理。「奉書紙」という和紙で、スズキを丸ごと包み、蒸し焼きにしたもの。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

6/4~6/10

歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

【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（火）までに担任に連絡してください。