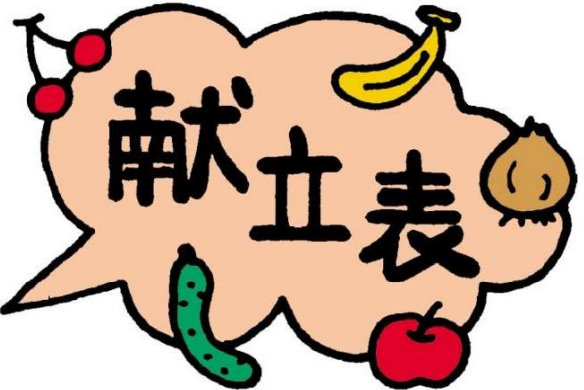




6月

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」

**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、カリフラワー)  
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 (わかめ、キャリ、キャ ッ ツ、コーン)  
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、カリフラワー)  
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 (インゲン、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、わかめ)  
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  
もずくず、ヤクルト

**14日**  
うめごはん、もずくスープ  
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、ダイオ、  
キャリ、アパ 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、ピーマン)  
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 (アパ プ リカ、キャ プ リカ、  
ピーマン、キャ ッ ツ)  
しょうなんゴールドゼリー

**23日**  
ひやしちゅうかさ (キャリ、  
ツツ、ム、タマゴ、エビ、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 (キャ ッ 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 (刺身、エビ、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  
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」



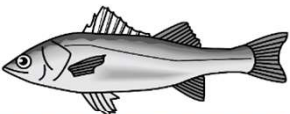
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

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も重要です。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異なりますが、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

<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <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>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <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>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <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>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <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>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <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>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <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>
<h3>減塩を心がける</h3> <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>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <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

<h3>よくかんで食べる</h3> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3> <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>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3> <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>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</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。