

2021年



給食だより



♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1 火	三色ごはん 切干し大根の甘酢あえ 豆腐汁 甘夏みかんゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら	とりにく こや豆腐 たまご 豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん にんじん	しょうが だいこん きゅうり えのきたけ	472 642 767
2 水	麦ごはん プルコギ 拌三糸(ハンサンスー) わかめスープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	ぎゅうにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら はねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	437 605 731
3 木	麦ごはん はまちのてり焼き じゃがいものみそ汁 きゅうりの土佐漬	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま	はまち あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり レモン	468 624 750
4 金	牛丼 ゴーヤと大豆の揚げ煮 きゅうりのごまあえ	こめ おおむぎ こんにやく さとう こめこ	あぶら ごま	ぎゅうにく やき豆腐 だいず	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ ゴーヤ キャベツ きゅうり コーン	493 693 842
7 月	スイートロール パン ジャージャー麺 小煮干しのレモン酢 きゅうりのナムル	パン めん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ やき豆腐 ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	しょうが レモン きゅうり もやし	424 635 797
8 火	ひじきごはん 焼き豆腐のみそだれかけ 切干大根のハリハリサラダ ふしめん汁 青りんごゼリー	こめ さとう こんにやく かたくりこ はるさめ ふしめん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ やき豆腐 ハム かまぼこ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼうしいたけ しょうが だいこん キャベツ きゅうりしめじ たまねぎ	452 612 737
9 水	麦ごはん さばの梅てり焼き 小松菜の ドレッシングあえ もずく入りみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	さば ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな はねぎ	しょうが うめ もやし コーン たまねぎ	460 619 743
10 木	米粉パン ポークチャップ ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく きんときまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	428 609 773
11 金	ハヤシライス キャベツとパインのサラダ ミニトマト(幼稚園なし) ヨーグルト(りんご味)	こめ おおむぎ こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス ミニトマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パインアップル	515 701 836
14 月	ツナ入り野菜 サンドイッチ ポークビーンズ ゆでとうもろこし	パン さとう	マヨ あぶら	まぐろ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう コーン	460 628 769
15 火	麦ごはん とり肉の薬味ソースかけ きゅうりのごまあえ まごはやさしい煮	こめ おおむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	はねぎ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ	471 637 783

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16 水	麦ごはん さばの幽庵焼き キャベツの ごまちりあえ 切干大根の卵とじ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	さば あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	ゆず キャベツ きゅうり だいこん	464 624 747
17 木	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりもみ じゃがいものうま煮	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ	457 636 775
18 金	肉もつそ さわらの塩焼き 小松菜ときゅうりの あえもの かぼちゃのみそ汁	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな かぼちゃ はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり たまねぎ	451 605 729
21 月	バターロール パン スパゲティの ミートソースかけ ごぼうのサラダ ココアビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	387 690 850
22 火	麦ごはん 麻婆豆腐 タチウオのから揚げ 野菜とひじきのナムル	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ タチウオ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし	477 666 813
23 水	ドライ カレーライス 釜揚げいりこの いそべ揚げ もやしの甘酢あえ ももゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いわし ちりめん	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	511 703 852
24 木	スイートロール パン 博多ラーメン かえりの磯味 小松菜とキャベツの レモン酢あえ パイナップル	パン めん さとう	あぶら	やきぶた かえり あおのり	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが きくらげ キャベツ レモン パイナップル	410 606 756
25 金	麦ごはん さわらのごまみそ焼き じゃがいもと 厚揚げの煮物 たまねぎのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	さわら ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり	473 642 767
28 月	コッペパン オリーブ地鶏の しお唐揚げ 元気サラダ スープカレー	パン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ さやいんげん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	459 655 827
29 火	麦ごはん さけのだいこんおろしかけ アスパラとキャベツの ごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 わらび餅	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ てんぐき	アスパラガス はねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	502 656 782
30 水	ナンカレー じゃがいもの シャキシャキサラダ ミニトマト(幼稚園なし) ヨーグルト	ナン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ミニトマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	463 601 742

食育だより 6月号

今年(ことし)は観測史上(くわんそくじじょう)もっとも早い梅雨(つゆ)入り(いり)でした。気温(きんぱん)と湿度(しつど)が高(たか)くなる日(ひ)が増(ま)え、天候(てんこう)不順(ふじゆん)で体力(たいりき)が落(お)ちる一方(いっぽう)、特に細菌(さいきん)が活発(かつぱつ)に動(うご)く条件(じょうけん)がそろってきま(ま)す。3つのポイント(ぽいんと)をおさ(お)え、安心(あんしん)して食(た)べることができる(できる)ようにしま(ま)しょう。また引き続(ひきつづ)き、新型コロナウイルス(にんせんとくろなウイルス)感染(かんせん)拡大(くわだい)予防(よぼう)対策(たいさく)もしっか(し)り行(い)っていきま(ま)しょう。

新型(しんがた)コ(ロ)ナ(ウ)イル(ス)を(ひ)ろ(げ)な(い)た(め)に

①つけない



・せきやくしゃみをまきちらさない

②ふやさない



・マスクをつけて体の中(からだのなか)に入(い)れない

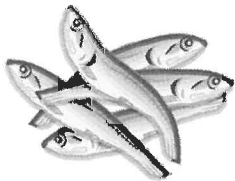
③やっつける



・ウイルスはせっけん(せっけん)が苦(く)手(て)です!

旬(しゆん)の食(た)べ物(もの)をお知(し)らせしま(ま)す!

いりこ



全国(ぜんこく)に誇(ほ)る香(か)川(がわ)県(けん)産(さん)の「いりこ」は、さぬき(さぬき)うど(う)んに欠(か)かせない食(た)べ材(ざい)です。観(くわん)音(おん)寺(じ)の伊(い)吹(ふ)岬(さき)が主(ま)な漁(り)場(ば)であり、大(おほ)型(がた)の網(あみ)を2(に)隻(しゆう)でひき、船(ふね)の間(ま)の網(あみ)に群(ぐん)れを追(お)い込み(こみ)、漁(り)を行(い)っています。給(きゅう)食(じき)では、伊(い)吹(ふ)産(さん)の「いりこ」が、汁(じゆ)物(ぶつ)のだ(だ)し(し)や「こ(こ)にほ(ほ)しのレ(れ)も(も)ん(も)酢(す)」など(など)に入(い)って登(と)場(じやう)しま(ま)す。ぜ(ぜ)ひ、旬(しゆん)の味(あじ)を味(あじ)わ(わ)っ(っ)て(て)くだ(くだ)さい。

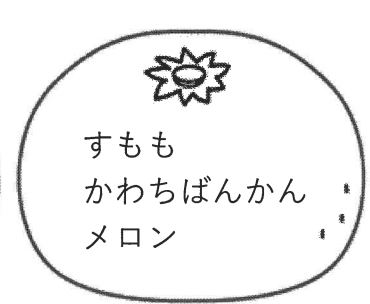
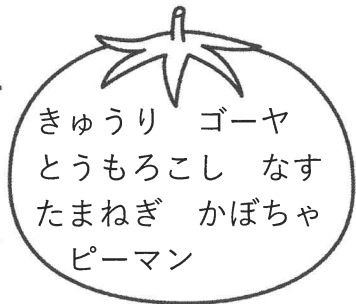
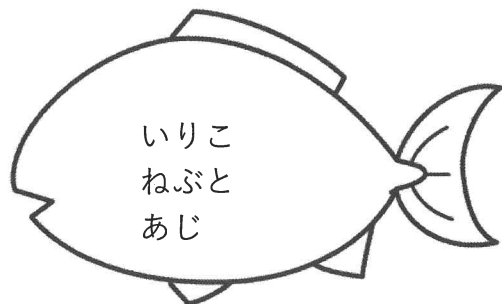
なすは、約(やく)1200(にふたご)年前(ねん)に印(いん)度(ど)から日(に)本(ぽん)に伝(でん)わ(わ)った野(や)菜(さい)です。日(に)本(ぽん)では、土(ど)地(ぢ)や気(き)候(こう)によ(よ)って150(ひゃくごじゅう)種(しゆ)類(るい)以上(いじょう)のなす(なす)が作(つく)られていま(いま)す。東(とう)北(ぼく)地(ち)方(ほう)では漬(つけ)物(ぶつ)に使(つか)われる小(こ)さい「沖(おき)田(でん)な(な)す」、京(きやう)都(と)では丸(まる)い形(かたち)の「賞(しょう)茂(む)な(な)す」、九(く)州(しゅう)地(ち)方(ほう)では、40(よんじゅう)~50(ごじゅう)cm(センチ)にもなる「大(おほ)長(ちやう)な(な)す」が作(つく)られていま(いま)す。香(か)川(がわ)県(けん)では、通(つう)常(じょう)の3(さん)倍(ばい)ほ(ほ)どの大(おほ)きさ(さ)に(に)なる「三(さん)豊(じゆ)な(な)す」が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。な(な)すは、ほ(ほと)んど(ど)が水(みづ)分(ぶん)で、血(けつ)液(えき)をさら(さら)に(に)し(し)たり、動(どう)脈(みやく)硬(こう)化(か)な(な)ど(ど)を予(よ)防(ぼう)し(し)たりする働(はたら)き(き)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。また、熱(あつ)くほ(ほ)て(て)た(た)体(たい)を冷(ひや)や(や)してく(く)れる効(こう)果(くわ)も(も)あ(あ)り(り)、夏(なつ)バ(バ)テ(テ)解(かい)消(しょう)にも(も)な(な)り(り)ま(ま)す。旬(しゆん)の味(あじ)を味(あじ)わ(わ)っ(っ)て(て)くだ(くだ)さい。

なす



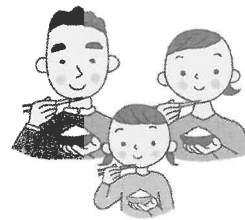
旬(しゆん)の味(あじ)

~6月(がつ)の旬(しゆん)の食(た)べ材(ざい)~



2 食(じゆく)育(いく)月(げつ)間(かん)について

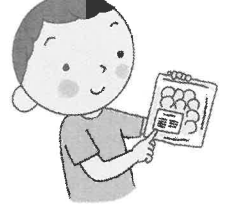
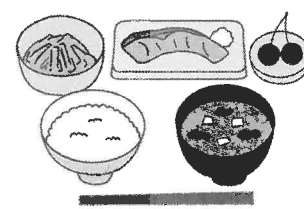
毎年(まいねん)6(ろく)月(げつ)は、国(くに)が定(さだ)める「食(じゆく)育(いく)月(げつ)間(かん)」です。平(へい)成(せい)17(じゅうなな)年(ねん)に制(せい)定(てい)された「食(じゆく)育(いく)基(き)本(ぽん)法(ぽう)」では、「子(こ)ども(ども)た(た)ち(ち)が豊(ゆた)か(か)な人(にん)間(げん)性(せい)を(を)は(は)ぐ(ぐ)み、生(い)きる力(ちから)を身(み)に付(つ)けてい(い)くた(た)め(め)に(に)、何(なに)も(も)よ(よ)り(り)も『食(じゆく)』が重(じゆう)要(よう)で(で)あ(あ)る」とし(し)た(た)上(う)で、食(じゆく)育(いく)を、生(い)きる上(う)での基(き)本(ぽん)で(で)あ(あ)って、知(ち)育(いく)、徳(とく)育(いく)及(およ)び体(たい)育(いく)の基(き)礎(そ)と(と)な(な)る(る)べ(べ)き(き)もの「様(さま)々(ざ)な経(けい)験(けん)を(を)通(つう)じて『食(じゆく)』に(に)関(かん)する知(ち)識(しき)と『食(じゆく)』を(を)選(せん)択(たく)する力(ちから)を(を)習(しゅう)得(とく)し、健(けん)全(ぜん)な食(じゆく)生(せい)活(かつ)を(を)実(じつ)践(けん)するこ(こ)とが(が)できる人(にん)間(げん)を(を)育(よ)てる」と(と)位(ゐ)置(ち)付(け)て(て)いま(いま)す。



食(じゆく)卓(たく)を(を)み(み)ん(ん)な(な)で(で)囲(い)んで(で)心(こころ)を(を)豊(ゆた)かに!

健(けん)康(かう)的(てき)な食(じゆく)生(せい)活(かつ)を(を)実(じつ)践(けん)し(し)よう!

食(じゆく)を(を)通(つう)した(した)環(わ)境(けい)の「環(わ)」を(を)大(たい)切(せつ)に!



食(じゆく)を(を)通(つう)し、人(ひと)の「輪(わ)」を(を)広(ひろ)げ(げ)よう! 伝(でん)統(とう)的(てき)な日(に)本(ぽん)の食(じゆく)文(ぶん)化(か)・「和(わ)」を(を)伝(でん)え(え)よう! 自(じ)ら判(はん)断(だん)し、選(せん)ぶ(ぶ)力(ちから)を(を)つ(つ)け(け)よう!

3 6月(がつ)4(よ)日(にち)~10(じゅう)日(にち)は「歯(は)と口(くち)の健(けん)康(かう)週(しゅう)間(かん)」です。

6月(がつ)4(よ)日(にち)~10(じゅう)日(にち)は「歯(は)と口(くち)の健(けん)康(かう)週(しゅう)間(かん)」です。みなさん(みなさん)は、食(じゆく)べ物(ぶつ)を(を)口(くち)に入(い)れて(て)か(か)ら(ら)飲(の)み(み)込(こ)ま(ま)で(で)に何(なん)回(かい)くら(くら)い噛(か)んで(で)いま(いま)すか?

よく噛(か)んで(で)食(じゆく)べると、だ(た)液(えき)(ツバ)が多(おほ)く出(で)て、食(じゆく)べ物(ぶつ)の味(あじ)を(を)お(お)い(い)しく感(かん)じ(じ)るだ(だ)け(け)で(で)なく、口(くち)の中(なか)の病(びょう)気(き)を(を)予(よ)防(ぼう)し(し)たり、消(しょう)化(か)を(を)助(たす)けて(て)くれ(くれ)たり(たり)しま(ま)す。また、少(すく)ない量(りやう)の食(じゆく)事(じ)でも満(まん)足(そく)感(かん)を(を)得(とく)るこ(こ)とが(が)できる(で)るので、食(じゆく)べ過(か)ぎ(ぎ)を(を)防(ぼう)ぐ効(こう)果(くわ)も(も)期(き)待(たい)でき(き)ま(ま)す。この機(き)会(かい)に、一(ひと)口(くち)30(さんじゅう)回(かい)を(を)意(い)識(しき)して(て)食(じゆく)べ(べ)て(て)み(み)ま(ま)しょう。

6/4~6/10 歯(は)と口(くち)の健(けん)康(かう)週(しゅう)間(かん) 歯(は)の病(びょう)気(き)を(を)防(ぼう)ぐ食(じゆく)生(せい)活(かつ)のポ(ポ)イ(イ)ン(ン)ト(ト)

<p>よくかんで食(た)べる</p> <p>かみごたえのある食(た)べ物(ぶつ)を(を)取(と)り入(い)れま(ま)しょう。</p>	<p>おやつは時間(じかん)と量(りやう)を決(き)めて食(た)べる</p> <p>ダラダラと食(た)べたり飲(の)んだりするの(の)は(は)や(や)め(め)ま(ま)しょう。</p>	<p>食(た)べたらしっか(し)り歯(は)を(を)み(み)が(が)く</p> <p>フッ化(か)物(ぶつ)配(はい)合(ごう)歯(は)み(み)が(が)き剤(ざい)やデンタルフ(ふ)ロス(ろす)を(を)使(つか)うと、よ(よ)り効(こう)果(くわ)的(てき)です。</p>	<p>栄(えい)養(じょう)バ(バ)ラン(ラン)ス(ス)の良(よ)い食(じゆく)事(じ)を(を)心(こころ)が(が)ける</p> <p>規(き)則(そく)正(ただ)しい食(じゆく)習(しゅう)慣(かん)が、健(けん)康(かう)な歯(は)と口(くち)を(を)つ(つ)くりま(ま)す。</p>
---	--	--	---