

2024年

6月

給食だより

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)	
			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
3月	コッペパン	いわしのカレーあげ キャベツのサラダ やさしいスープ オレンジ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	いわし ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ オレンジ
4火	セルフおにぎり	とりにくのしおこうじやき ひじきのあえもの とうふのみそしる	こめ おおむぎ しおこうじ さとう	あぶら	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり ひじき わかめ	にんじん はねぎ	にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ
5水	わかめごはん	とうふのちぎりあげ やさしいおひたし にくじゃが	こめ こくとう おおむぎ でんぶん じゃがいも つきこんにやく	あぶら ごま	とうふ とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし
6木	コッペパン	ポークビーンズ かみかみサラダ ミルクかりんとう	コッペパン さとう こくとう さつまいも	あぶら ごま	だいたく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう すきこんぶ だっし ふんにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン
7金	むぎごはん	マーボーどうふ パンサンスー あおのりポテト	こめ さとう おおむぎ でんぶん はるさめ じゃがいも	ごま あぶら	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり
10月	コッペパン	とりにくのやくみソースづけ カラフルサラダ ミネストローネ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん トマト	にんにく しょうが コーン キャベツ もやし たまねぎ
11火	🍷 むぎごはん	オリーブサーモンのしおやき きゅうりのおかかあえ ぐだくさんみそしる オレンジ	こめ おおむぎ つきこんにやく		オリーブサーモン ハム かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり もやし ごぼう キャベツ たまねぎ オレンジ
12水	カレーライス	げんきサラダ だいたくどこにほししのいりに ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし だいたく	ぎゅうにゅう すきこんぶ かえり	にんじん トマト ミニトマト (小・中)	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン
13木	ぜんりゅうふんパン	ぶたにくの バーベキューソースかけ スタミナサラダ ビーフンスープ オレンジ	ぜんりゅうふん パン でんぶん さとう ビーフン	あぶら ごま ごま あぶら	ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご きゅうり レモン もやし キャベツ にんにく オレンジ
14金	むぎごはん	とうふのにくみそかけ やさしいこんぶあえ じゃがいものうまに	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	とうふ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ
17月	🍷 スイートロールパン (幼、小1・2年なし)	わかめうどん とりにくのガーリックやき キャベツのレモンじょうゆあえ	スイートロール パン うどん さとう	ごま	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん にんにく キャベツ もやし レモン

- ♥献立は、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、配膳しましょう。
- ♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中および、かがわ印ウィークで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。

★観音寺学校給食センター

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)	
			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
↑ 18火 19水 20木 21金 ↓	🍷 むぎごはん	こいわしのいそべあげ もやしのあえもの なすいりみそしる しこくゼリー	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	いわし ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ なす
	🍷 にくもっぞ ふるさとの食 再発見週間	まごわやさしいに ごしきあえ むしとうもろこし	こめ おおむぎ つきこんにやく さとう こくとう こんにやく	ごま	ぎゅうにく だいたく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ とうもろこし
	🍷 こめこパン	グリルチキン にんじんサラダ ABCスープ オレンジ	こめこパン マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ
24月 25火 26水 27木 28金	むぎごはん	あじのさんばいず こまつなのおひたし ふしめんじる あじつけのり	こめ おおむぎ でんぶん さとう ふしめん	あぶら	あじ かつおぶし あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ
	バターロールパン (幼、小1・2年なし)	ひやしちゅうか ぶたにくのかおりあげ えだまめのしおゆで れいとうみかん	バターロール パン ちゅうかめん こくとう でんぶん	あぶら ごま あぶら	やきぶた たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく えだまめ れいとうみかん
	🍷 むぎごはん	わふうチキンハンバーグ あまずソースかけ とうふちくわとやさしいあえもの じゃぶに ももゼリー	こめ ゼリー おおむぎ パンこ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく とうふ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん さやいんげん	らっきょう キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ
26水	ぶたどん	たちうおのからあげ ゴーヤーチャンプルー	こめ おおむぎ つきこんにやく さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら	ぶた ツナ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう たちうお	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ ゴーヤー
27木	コッペパン	とりにくのスパイスやき ファイバーサラダ やさしいスープに	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら ごま	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん	にんにく ごぼう キャベツ コーン きゅうり たまねぎ
28金	とうもろこしごはん	なっとうのかきあげ きゅうりもみ ごもくに	こめ むぎ じゃがいも てんぶらこ さとう こんにやく	あぶら ごま	なっとう ちくわ とりにく だいたく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	コーン きゅうり もやし ごぼう えだまめ

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、よく噛むことが大切です。よく噛んで食事を味わうことで、満足感が得られ、食べすぎを防ぐ効果もあります。食事の際は噛むことを意識してみましょう。食べた後はしっかり歯みがきをし、虫歯を予防しましょう！

🍷 …「かがわ印給食ウィーク」 香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。
香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！



…「全国味めぐり給食」 今月は鳥取県にちなんだ料理『和風チキンハンバーグ 甘酢ソースかけ』と『じゃぶ煮』『豆腐ちくわと野菜の和えもの』『ももゼリー』が登場します。ぜひお楽しみに！

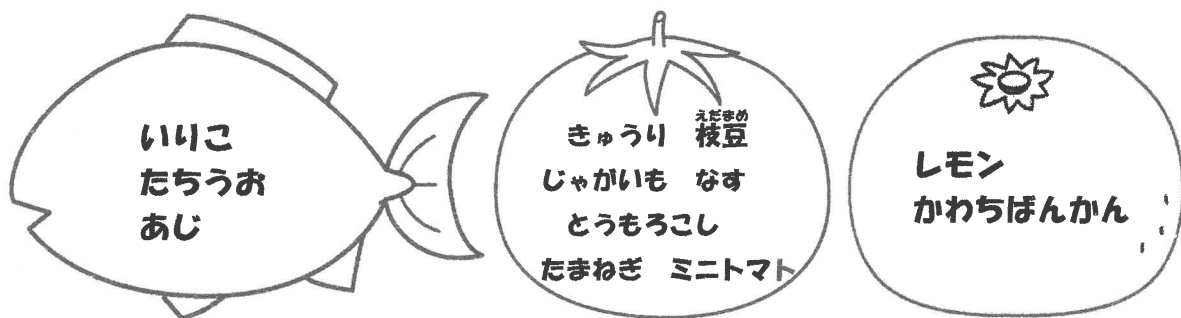


食育だより6月号

6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

またこの時期からは、細菌などによる食中毒が発生しやすいです。食中毒を予防するために、みなさんができることは、「食事の前の手洗い」と「清潔なハンカチを使って手をふく」ことです。手洗いはせっけんをつけて、ていねいにおこないましょう。

旬の味 ～6月の旬の食材～



1 全国味めぐりについて

6月は、鳥取県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

～鳥取県の郷土料理・特産物～

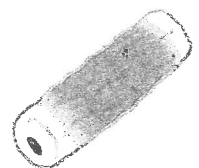
きょうどりょうり 郷土料理



鳥取県の郷土料理の「じゃぶ」は、豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来しています。また、色んな野菜をこつた煮る料理だからという説もあります。お鍋ひとつで簡単にでき、肉やたくさん野菜を摂取できる栄養満点の郷土料理です。

鳥取県にちなんだ給食は25日（火）に登場します。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



鳥取県の特産物は、「とうふちくわ」が有名です。木綿豆腐と魚肉のすり身を混ぜ合わせ、蒸しあげたものです。オーブントースターでふっくらと焼いて食べるとさらにおいしいです。カレー味、レモン味といった味つけ商品や、「とうふちくわ」を利用したシュウマイなどの加工食品もあります。

2 食育月間について

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」とことと位置付けています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通してコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通して環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食料を選んでいる力をつけましょう。

3 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいか噛んでいますか？

よく噛んで食べると、唾液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。この機会に、一口30回を意識して食べてみましょう。

6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯・回の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく 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。	栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。
---	---	---	---