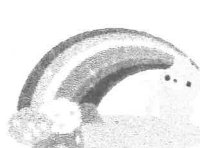




給食だより



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)	
			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
2月	バターロールパン (こども園、小1 ～3年なし)	ジャージャーめん こまつなとコーンのドレッシング グあえ スパイシービーンズ	パン めん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく もやし コーン
3火	むぎごはん	さけのレモンやき もやしのあまずあえ こうや豆腐のたまごとじ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	さけ とりにく こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	レモン もやし きゅうり たまねぎ
4水	キムタクごはん	ちくわのいそべあげ こまつなときゅうりのあえもの そうめんじる	こめ こむぎこ そうめん	ごまあぶら ごま あぶら	ベーコン ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん こまつな はねぎ	はくさい たくあん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
5木	むぎごはん	いわしのかばやきふう ピーマンのおひたし かきたまじる	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	いわし かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ピーマン はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ
6金	むぎごはん	ぶたにくのスタミナやき きゅうりもみ キャベツとあつあげのみそじる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	はねぎ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ
9月	コッペパン	せとのチャウダー げんきサラダ ココアビーンズ	パン じゃがいも ふしめん こめこさとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう クリーム しおこんぶ	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン
10火	むぎごはん	なすいりマーボー豆腐 こまつなとひじきのナムル あおのりポテト	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なす もやし コーン
11水	むぎごはん	さばのうめてりやき やさいのいそかあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも こんにゃく	ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	しょうが うめ はくさい もやし だいこん ごぼう
12木	きなこあげパン	ポークビーンズ かいそうサラダ かわちばんかん	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん
13金	なつやさい カレー	ファイバーサラダ ゆでとうもろこし	こめ おおむぎ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす コーン キャベツ ごぼう

♥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。
♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを量を増やしパンがつかない学年があります。
♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
♥16日(月)～20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。今月は👑「かがわ印給食」です。

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
16月	コッペパン	とりにくのマーマレードやき チーズいりひじきサラダ ミネストローネ	パン マーマレード さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ
17火	にくもつそ	タチウオのからあげ ごしきあえ ふしめんじる	こめ こんにゃく さとう ふしめん	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく とうふ あぶらあげ タチウオ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	ごぼう コーン えだまめ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
18水	むぎごはん	まめあじのさんばいず キャベツともやしのおかかあえ なつやさいのみそじる ももゼリー	こめ おおむぎ さとう ももゼリー	あぶら	かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう まめあじ	はねぎ にんじん かぼちゃ オクラ	キャベツ もやし たまねぎ なす
19木	むぎごはん	とりにくのやくみソースかけ きゅうりのごまあえ まごはやさしいに	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	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
20金	むぎごはん	いわしのみそに キャベツのごまずあえ すましじる	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	いわし みそに とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ
23月	コッペパン	メルルーサのレモンずあえ スタミナサラダ ABCスープ	パン こめこ でんぶん さとう マカニ	あぶら ごま	メルルーサ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん パセリ	レモン たまねぎ きゅうり
24火	むぎごはん	さわらのゆずしょうゆやき きゅうりのごまずあえ けんちんじる	こめ おおむぎ さとう こんにゃく でんぶん	あぶら ごま	さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ゆず コーン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう
25水	むぎごはん	やき豆腐のごもくあんかけ やさいのこんぶあえ じゃがいものみそじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	やき豆腐 とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし しめじ きゅうり
26木	バターロールパン (こども園、小 1,2年なし)	わふうスパゲッティ ごぼうのサラダ きなこビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま	ベーコン かまぼこ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり
27金	ハヤシライス	じゃがいものシャキシャキサラダ ミニトマト(こども園なし)	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	にんにく たまねぎ エリンギ もやし
30月	ぜんりゅうふん パン	とりにくのガーリックやき にんじんサラダ やさいのカレースープに ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ

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頃です。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

また、これからの時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。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、身支度を整えましょう。

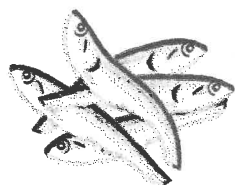


食中毒予防の3原則



1 旬の食べ物をお知らせします！

いりこ



全国に誇る、香川県産の「いりこ」は「さぬきうどん」には欠かせない食材です。観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追いつめ、漁を行っています。給食では香川県産のいりこを「汁物のだし」や「いりこめし」などに使っています。ぜひ、旬の「いりこ」を味わってみてください。

なすは、約1200年前にインドから日本に伝わった野菜です。日本では、土地や気候によって150種類以上のなすが作られています。東北地方では漬物に使われる小さい「沖田なす」、京都では丸い形の「黄茂なす」、九州地方では、40~50cmにもなる「大長なす」が作られています。香川県には、通常の3倍ほどの大きさになる「三喜なす」があります。なすは、ほとんどが水分で、血液をさらさらにしたり、動脈硬化などを予防したりする働きもあります。また、熱くほった体を冷やしてくれる効果もあり、夏バテ解消にもなります。今月は、マーボー豆腐や夏野菜カレーライスに入っています。旬のやわらかく、みずみずしいなすを味わってください。

なす



きゅうり



江戸時代までは黄色に熟したものを食べていたので「黄瓜」と表記していました。漢字では「胡瓜」と書きますが、「胡」という字は、中国の西方からシルクロードを渡って日本に伝わってきたことを意味しています。果菜類ではトマトに次いで収穫量の多い野菜です。ほとんどが水分ですが、カリウムやカロテンも含み、水分補給にはぴったりです。給食でも、サラダやあえ物、酢の物などに大活躍です。

2 毎年6月は「食育月間」です！

「食育基本法」制定から20年

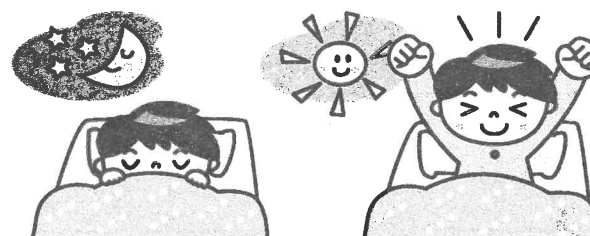
「食育基本法」は生きる上での基本です



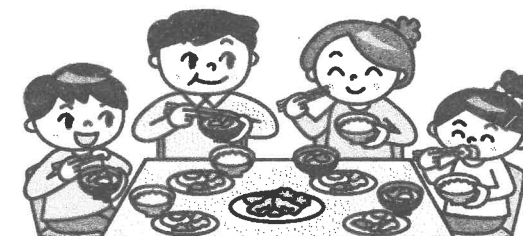
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国をあげて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんでは、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



3 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

