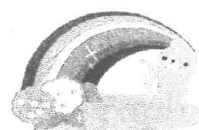




給食だよー



♥ 16日(月)～20日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」および「かがわ印給食ウィーク」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豐浜中学校

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
17 火	むぎごはん	まめあじのさんばいず ごしきあえ あつあげのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし コーン えのきたけ
18 水	むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	なすいりマーボーどうふ やさいのナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな トマト	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし
19 木	こめコパン	とりにくのガーリックやき チーズいりひじきサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン
20 金	にくもっそ	やしきしゃも きゅうりのすのもの ふしめんじる	こめ こんにやく さとう ふしめん	あぶら	ぎゅうにく どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう しいたけ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ
23 月	きなこあげパン	ごぼうのポークビーンズ こにぼしのごまがらめ れいとうみかん	パン さとう	あぶら ごま	きなこ だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん	たまねぎ ごぼう みかん
24 火	むぎごはん	ゴーヤチャンプルー パンサンスー じゃがいもフライ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく たまご どうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ゴーヤ たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり
25 水	むぎごはん	さけのみそだれかけ もやしのあまずあえ こうやどうふのにももの	こめ むぎ さと う でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	さけ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが もやし きゅうり たまねぎ しいたけ
26 木	ひやしちゅうか	あげぎょうざ えだまめのしおゆで	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	たまご ハム ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ
27 金	なつやさい カレーライス	じゃがいもの シャキシャキサラダ だいずのいそべあげ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく だいたい	ぎゅうにゅう あおのり	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 もやし
30 月	ミルクパン	こいわしのフライ スタミナサラダ ビーフンスープ	パン さとう ビーフン	あぶら ごま	いわし ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ

6/4~6/10



は ぐち びょう き みせ しゅく せい かつ
国・回の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



食べたらしっかり
歯をみがく

おやつは時間と
量を決めて食べる



栄養バランスのよい
食事を心がける

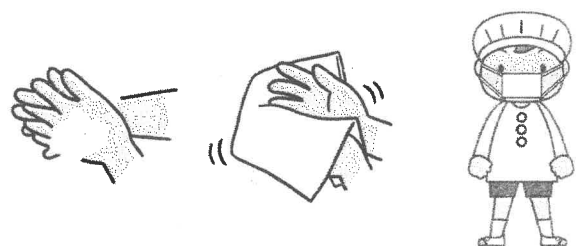


食育だより6月号

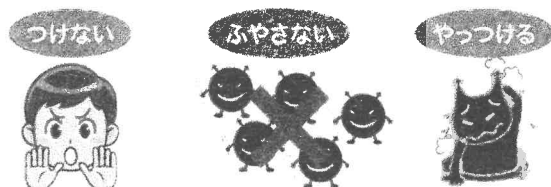


6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい頃です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

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、「食事の前で手洗い」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。

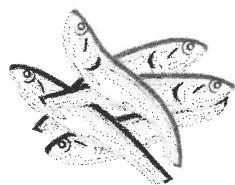


食中毒予防の3原則



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込み、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「釜揚げいりこの磯辺揚げ」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「賀茂なす」、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「三豊なす」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

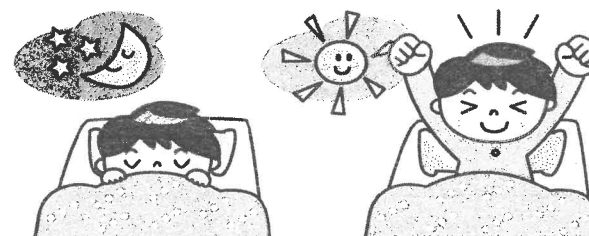


世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、

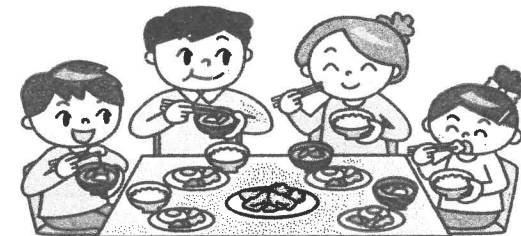
さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国をあげて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

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、規則正しい生活リズムを身につけましょう

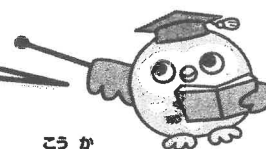


◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



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。食べるとき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



- ◆脳の働きを高める
- ◆虫歯を予防する
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆食べ過ぎを防ぐ