

6月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

むし歯を防ぐ食べ方 4つのバリア		9日 (月)	食事のあいさつについて
		<p>ぶた肉のこうみだれいため いそかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそ汁</p>	<p>私たちが食べている食べ物は、どれも生き物のいのちをいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手がかわって、毎日の食卓に料理がならんでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。苦手な食べ物がある場合は一口でも挑戦してみましょう。命やおもいをいただく貴重な食事の時間です。</p>
2日 (月) ハッピーにんじん	<p>6月は食育月間</p> <p>6月は食育月間です。食事はみなさんが元気に生活するためにとても大切なことです。好き嫌いなどしていませんか？正しい姿勢で食事ができていますか？「いただきます」や「ごちそうさま」の食事のあいさつはきちんとできていますか？今月はいつもより丁寧にあいさつをすることを心がけましょう。</p>	10日 (火) 味めぐり給食(大阪)	味めぐり~大阪府について
<p>チキンサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>きつねうどん</p> <p>きつねうどんの名前は、油揚げがきつね色に似ていることからきています。関西ではうどんのつゆが甘めで、関東では少し塩辛い味付けが一般的です。給食では関西風に仕上げられています。お汁がなくなりがちなが給食のうどんですが、だしを味わいながらたべましょう。</p>	<p>たこやき (小:2ケ 中:3ケ) 切りほし大根の煮もの</p> <p>ごはん</p> <p>ごんぼ汁</p>	<p>今月の味めぐりは大阪です。10月まで「大阪・関西万博」が開催されていますね。今日の給食は世界の注目が集まっている大阪の名物「たこやき」とごぼうと卵の花をいれた郷土料理の「ごんぼ汁」です。食物繊維たっぷりのすまし汁とみなさんが大好きなたこやきを味わっていただきます。</p>
3日 (火)	<p>発芽玄米入り平つくね アスパラとささみのごまあえ</p> <p>少なめごはん</p> <p>きつねうどん</p>	11日 (水)	生活リズムについて!
<p>4日 (水) かみかみメニュー</p> <p>カリカリアーモンドサラダ とり肉のてり焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボールの タチャップ煮</p>	<p>歯と口の健康週間</p> <p>6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。丈夫(じょうぶ)な歯を作るためにはよくかむことが大切です。よくかむことであごが発達して歯並びがよくなり、歯に食べかすなどが残りにくく、虫歯にもなりにくいと言われていています。今日はよくかんで食べるメニューとして、カリカリアーモンドサラダを入れています。食感も楽しみながらよくかんで食べましょう。</p>	<p>小のみ:いちごミックスジャム</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>小:プレーンパン 中:ココア 揚げパン</p> <p>ミニストローネ</p>	<p>毎日を健康に過ごすためには、食事とよい生活リズムをつくるのが大切だと言われています。3食を、できるだけ決まった時間に食べることで、生活リズムは作りやすくなります。まずは早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べます。昼は給食を残さずたべて、夜はお家で晩ご飯を食べる事であなたの体はリズムが整います。自分のためにもリズムを意識した生活をしましょう。</p>
5日 (木)	<p>かみかみクイズ</p> <p>かむことを意識してたべることができていますか？今日はクイズをだします。</p> <p>よくかむと体のどこの働きが活発になるでしょう？ ①脳 ②目 ③足 正解は…</p> <p>①の脳です。かむことで記憶力や集中力が高まるといわれています。よくかんでたべましょう。</p>	12日 (木) ふるさと食材伊万里の日(梅干し)	ふるさとと食材 伊万里の日
<p>さわらのごま焼き きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>ごはん</p> <p>臭たくさんみそ汁</p>	<p>6日 (金) 献立表について!</p> <p>みなさんは献立表を見えていますか？献立表にはその日の給食で使う食材や調味料がのっています。そしてその食材は栄養の働きによって大きく3つに分けられています。体をつくるもとになるグループ、体の調子を整えるグループ、エネルギーのもとになるグループです。3つのグループが必ずそろっている給食を残さずいただきます。</p>	<p>きすの天ぷら (小3まで1ケ 小4から2ケ) 梅干し(イケ)</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげと じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>今日は、ふるさと食材伊万里の日です。今月は「梅干し」を紹介します。梅には疲労回復効果や整腸作用効果、抗菌効果など見た目は小さいのに体を元気にするパワーがあります。伊万里市で作られた「梅」のパワーをしっかりと受け取り、今日も残さずしっかりと食べましょう。</p>
6日 (金)	<p>スパゲティソテー ほうれん草オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>チリコンカン</p>	13日 (金)	元気な体をつくろう
<p>16日 (月)</p>	<p>とりにくからあげ ひじきのいため煮</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>ひじきについて</p> <p>給食でよく登場する「ひじき」にはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨の主な成分で成長期の皆さんには欠かせない食材です。食物繊維も豊富で便をやわらかくします。しっかりと食べてカルシウムをしっかりチャージしましょう。</p>	

6月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>17日 (火)</p> <p>切りぼし大根のサラダ 子持ちししゃもフライ (小: 1ケ中: 2ケ)</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>切りぼし大根について</p> <p>切りぼし大根は大根をこまかく切ってかんそうさせた食べ物でとても栄養がまっている食材です。カルシウムや食物せんいがいっぱいで鉄分も入っているので、みなさんには積極的に食べてもらいたいと思っています。よくかんでたべましょう。</p>	<p>25日 (水)</p> <p>いわしかんろ煮 五目きんぴら</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>五目きんぴら</p> <p>五目きんぴらとはいろいろな食材を使って作るきんぴらのことをいいます。今日の給食ではごぼう、油揚げ、れんこん、にんじん、しらたきなどを使っています。ごぼうなどのシャキシャキ食感としょうゆやみりんで甘辛く味付けをしてもらいました。ごはんのおともにぴったりなのでモリモリたべましょう。</p>	
<p>18日 (水)</p> <p>アセラゼリー</p> <p>ツナサラダ グリルチキン</p> <p>ごはん クリームスープ</p>	<p>給食センターの衛生管理について</p> <p>梅雨の季節になると心配なのが、食中毒です。予防策として、給食センターでは十分な手洗いをしています。手のすき間、爪ブラシを使って爪の中までしっかり洗います。何回も何回も洗います。安全で安心な給食を作るために欠かさず行います。みなさんも手あらいをしっかりと机の上をきれいにしてお給食をいただきます。</p>	<p>26日 (木)</p> <p>ハッピーにんじん</p> <p>アスパラと パプリカのサラダ</p> <p>麦ごはん キーマカレー</p>	<p>牛乳の栄養について</p> <p>牛乳は、良質なたんぱく質、脂質、炭水化物、そしてカルシウム、ビタミンA、B2など私たちが健康に生きていく上で必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。骨の中のカルシウムの量は20歳をピークに段々骨が弱くなっていくと言われていいます。成長期のみなさんは体を大きくするための栄養と、健康で丈夫であるための栄養が必要です。自分の体のためになる食べ物を意識してとりましょう。</p>	
<p>19日 (木)</p> <p>さばのみそだれかけ おかかあえ</p> <p>ごはん こうやとうふの うま煮</p>	<p>高野豆腐について</p> <p>高野豆腐は豆腐を凍らせて戻して食べることから「凍り豆腐」とも呼ばれています。鉄やカルシウム、ミネラルは豆腐よりも豊富に含まれているので成長期のみなさんはしっかり食べてほしい食材です。今日は煮物ですが、形が崩れにくいので揚げ物や炒め物にも使えます。日本古来の食材を自分なりにアレンジしてみるのもいいですね。</p>	<p>27日 (金)</p> <p>サーモンフライ ひじきサラダ</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>配膳・マナーについて</p> <p>今日は配膳についてお話をします。ごはんは左手前、汁物は右手前、その向こうにお皿のおかずをおきます。配膳表を参考にしてください。食べる時は、茶わんやはしをきちんと持ちます。茶わんをもって食べることで、食べやすくなり、食べこぼしを防いだり、見た目も美しくなります。背筋も伸びるので、消化にもいいですよ。</p>	
<p>20日 (金)</p> <p>手づくりとんかつ きゅうりのこうみあえ</p> <p>ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>こうみあえ</p> <p>「こうみあえ」は、しょうがやごま、しょうゆなどの「かおりのよいちょうみりょう」を使ってまぜる料理のことです。今日は「しょうが、シソの葉、ごま油、しょうゆ」を使っています。シソはビタミンやミネラルなどが豊富に含まれる食材で漢方にも用いられるようです。きゅうりとあえてもらったので味わってたべましょう。</p>	<p>30日 (月)</p> <p>プルコギ 海そうサラダ</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>海そうのひみつ!</p> <p>今日のサラダに入っているわかめには、カルシウムがたくさん含まれています。わかめの仲間の海そう類には、こんぶやひじきなどがあり、これらにもカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしたり、イライラした気持ちを落ち着かせる働きがあります。お家でも、みそ汁にわかめを入れ、海藻類をしっかり食べましょう。</p>	
<p>23日 (月)</p> <p>ぶたキムチ はるまき</p> <p>ごはん じゃがいもの みそ汁</p>	<p>免疫力を高める食材</p> <p>人間の体の中で、ウイルスに打ち勝つための免疫細胞の約7割はおなかの中の腸にあります。その腸の調子を整える食材には、発酵(はっこう)食品があります。給食のキムチも発酵(はっこう)食品で、お隣の国、韓国の代表的な食べ物です。ピリッと辛く、とてもご飯がすすむ食べ物です。しっかり食べて免疫力を(めんえきりょく)を高めましょう。</p>	<p>6月は食育月間</p> <p>6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。</p>		
<p>24日 (火)</p> <p>とり肉のマスタード焼き キャベツのこんぶあえ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>ごはんで栄養バランスをアップ!!</p> <p>みなさんが毎日食べているごはんは日本人にとって欠かせない主食です。主成分はでんぷんで消化が良く脳や体のエネルギー源となります。パンなど小麦と比べるとたんぱく質が少なめですが、マグネシウムやミネラルなどほかの食材にはないバランスはかなり良好です。伊万里のお米を残さずいただきます。</p>	<p>食事の重要性</p> <p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。</p>	<p>食品を選択する力</p> <p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。</p>	<p>心身の健康</p> <p>望ましい栄養と食事のとり方を身に付ける。</p>
		<p>社会性</p> <p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。</p>	<p>食文化</p> <p>地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。</p>	<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。</p>