

給食カレンダー

6月

6月は食育月間



令和5年6月
糸島市立前原中学校

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

1 木

キャベツの浅漬け
牛乳

麦ごはん
マーボー豆腐

平成17年6月、食育基本法が制定され、これに基づいて食育基本計画ができました。この基本計画の中で毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められました。

2 金

ナムル
牛乳

麦ごはん
キムチチゲ

《世界の料理：韓国》
韓国は三方を海に囲まれているため海産物が豊かであり、さらに農耕民族であることから野菜類も様々に使われます。キムチチゲは韓国特有の漬物であるキムチを使用した鍋料理です。

5 月

ひじきサラダ
牛乳

いわしフライ 3個
ごはん
みそ汁

《小魚：いわし》
今日の魚はいわしです。いわしなどの小魚は骨ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることができます。しっかり食べてカルシウムを補給しましょう。

6 火

冷凍みかん
牛乳

アーモンドあえ
きびごはん 少なめ
きつねうどん 油揚げものせ

きびはイネ科の植物で、生育期間が短く乾燥に強い特徴があります。きびだんごのように団子や餅などに使われたり米と一緒に炊いたりして食べられます。白米に比べ食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄などが多く含まれます。

7 水

ドライカレー
牛乳

キャベツとベーコンのスープ

《カルシウム：豆類》
豆はかみごたえがあるだけでなく、丈夫な歯をつくるのに大切なカルシウムを多く含んでいます。よくかんで食べましょう。

8 木

鶏肉とカシューナッツの炒め物
牛乳

ごはん
アジアンスープ

《かむ：ナッツ》
カシューナッツはカシューナットノキの種子「仁（じん）」です。脂質が多く、ビタミンB₁や亜鉛などのミネラルも豊富に含んでいます。かみごたえのある食材なので、よくかんで食べましょう。

9 金

きんぴら
牛乳

麦ごはん
焼きししゃも 3個
白玉汁

よくかんで食べるための工夫には、かみごたえのある食材を取り入れることや、一口の量を少なくすることなどがあります。ししゃもや大豆、こんにゃく、根菜類は、かみごたえのある食材です。よくかんで食べましょう。

12 月

ぶどうゼリー
牛乳

にらともやし
のあえもの
麦ごはん
肉じゃが

にらは、中国西部原産の野菜です。東アジアの各地に自生していますが、にらそのものはヨーロッパにないことから、代表的な東洋の野菜です。

13 火

切り干しサラダ
牛乳

かつおの角煮
ごはん
みそ汁

かつおは、広い範囲の海を高速で群れて移動している回遊魚です。泳ぐ速さは、通常およそ時速25キロメートル、最高速度はおよそ時速100キロメートルといわれています。

14 水

グリーンサラダ
牛乳

ミルクパン
スパゲティミートソース

中学生の時期は、身体の基本をつくるとても大切な時期です。この時期に何を食べるかによって、今後の成長が左右されます。毎日の給食も好き嫌いせずよく噛んで食べましょう。

15 木

粉ふきいも
牛乳

鶏肉の照り焼き 2個
ごはん
ワンタンスープ

じゃがいもはナス科の作物です。日本にはオランダ人が伝えました。オランダ人が東洋貿易の根拠地としていたジャバ島のジャコトラから来たことから「じゃがたらいも」、これが後に「じゃがいも」とよばれるようになりました。

16 金

きゅうりのゆかりあえ
牛乳

さばのみそ煮
麦ごはん
すまし汁

《魚料理》
魚には、成長期の体づくりに欠かせないたんぱく質やミネラル類が多く含まれています。さらに、青魚にはDHAやEPAなどの脂肪酸が含まれており、生活習慣病の予防効果があります。

19 月

昆布あえ
牛乳

麦ごはん
厚揚げのうま煮

毎月19日は食育の日
今月のテーマ 歯の健康

歯と口の健康をまもるためには、カルシウムの多い食べ物を食べること、よくかんで食べることが大切です。カルシウムを多く含む食品は、乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海藻などです。

よくかんで食べると、だ液が多く出るためむし歯の予防になる、あごの筋肉が発達してあごの骨も成長するため歯並びがよくなる等の効果があります。

20 火

かおりあえ
牛乳

レバーと芋のアーモンドがらめ
ごはん
みそ汁

レバーには鉄が多く含まれています。鉄はヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは取り込んだ酸素を全身に送り届ける大事な役割があります。しっかり食べて貧血を防ぎましょう。

21 水

茎わかめのサラダ
牛乳

コッパン
ポテトのカレー煮

パンがふくらむとふくらむのは、酵母菌の働きによるものです。酵母菌は保温すると発酵して、生地中の糖分を栄養にし、炭酸ガスとアルコールをつくり出します。炭酸ガスが生地を押し広げることによりふくらむとふくらみます。

22 木

チンゲン菜のおひたし
牛乳

魚のごま焼き
ごはん
沢煮椀

沢煮椀はせん切りにした野菜や肉を使って作った具たくさん汁物です。多いということ「さわ」といったところからこの名前がつけました。猟師が日持ちする塩漬の肉を持って山に入り、山菜といっしょに煮て汁を作っていたことが始まりと言われています。

23 金

アセロセラ
牛乳

野菜チャンプルー
ごはん
もずく汁

6月23日「沖縄慰霊の日」
《郷土料理（沖縄）：チャンプルー》
沖縄では昆布や豚肉をよく食べます。また気候や流通の理由から保存性の高い乾物や塩漬などがよく使われます。

26 月

高野豆腐の甘酢炒め
牛乳

ごはん
にらたま汁

高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成し、乾燥させて作る食品です。もともと豆腐なので、大豆の栄養をたっぷりとることができます。乾燥した状態で長く保存できる保存食です。

27 火

ヨーグルト
牛乳

小松菜のごまあえ
きびなごの南蛮漬 5～6個
麦ごはん
みそ汁

《鉄：野菜》
鉄は血液中の赤血球の成分として酸素を体中に運び働きます。小松菜・ちんげん菜・ほうれん草は鉄分を多く含む野菜で有名です。

28 水

ポークビーンズ
牛乳

黒糖パン
チンゲン菜のスープ

ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んで作ります。給食では大豆を使うことが多いですが、白インゲン豆やひよこ豆などでも作られます。

29 木

じゃがいものきんぴら
牛乳

厚揚げの田菜
ごはん
タイピーエン

《郷土料理（熊本）：タイピーエン》
「タイピーエン」は肉、魚介類、野菜などを春雨とあわせたスープです。明治時代に中国から日本に伝わり熊本の中料理店が提供するようになりました。

30 金

ツナとわかめのサラダ
牛乳

麦ごはん
キーマカレー

《食物繊維：海そう》
わかめなどの海そう類には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化を防ぐ働きがあります。