



6月2日(月) だいす サラダ / とうふ ハンバー グ ごはん スープ カレー 給食の語 6月は『食育月間』です。食育とは生きるための基本です。食事の大切さや楽しさ、望ましい栄養や食事のとり方、正しい食の知識、感謝の心、食文化や歴史についてなどを学校や家庭、地域など、さまざまな場面で身につけましょう。	6月3日(火) たまご わかめの すのもの / ふくら ぎのてり やき ごはん しらたま のすまし 汁 給食の語 フクラギはブリの子どもで、北陸地方でよく食べられる魚です。漢字で、幸福の「福」に「来る」、そして「魚」と書き、「福が来る魚」として人気の出世魚です。ブリに比べ脂質が少なく、さっぱりとしたクセのない味わいです。今日は石川県のふくらぎをてりやきにしました。味わって食べましょう。	6月4日(水) さくらんぼ2こ ブロッ コリのい ろどりあ え / チキン チンこ ぼ う ごはん だいこん とあぶら あげ のみそ汁 給食の語 4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。今日はかむ回数が増えるような献立です。永久歯は一度失ってしまうと元に戻らない大切なものです。よくかんで食べる、好き嫌いしないで食べる、食べたら歯みがきをするなど、歯の健康にも気を付けて、大切な歯を守りましょう。	6月5日(木) ぶたしゃ ぶサラダ / さけの しおやき ごはん じゃがいも のみそ汁 給食の語 気温や湿度が上昇する今の時期は、食中毒が発生しやすくなります。給食は全ての食材を加熱し、中心の温度を測って、食中毒の原因となる細菌を発生させないように調理しています。給食当番や食事をするみなさんも食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。	6月6日(金) グリーン サラダ / スペイン オムレツ カラフル ピラフ じゃがいも とトマトの スープ 給食の語 よくかんで食べると良いのはなぜでしょう。まず消化が良くなります。また、食べすぎによる肥満防止にもなります。その他にも、虫歯や病気になりにくくなったり、食品それぞれの味がわかるようになってたりします。かむことを意識して食事をするようにしましょう。
6月9日(月) チョレギ サラダ / ヤンニョ ムチキン ごはん ごもくちゅ うかスープ 給食の語 ヤンニョムチキンとは、韓国料理で、鶏肉を揚げて、甘辛いヤンニョムソースを絡めた料理です。ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことで、コチュジャン、ニンニク、砂糖などを基本に、醤油や酒、ごま油などが使われます。給食では食べやすいようケチャップやみりんも使って作っています。	6月10日(火) 切干だい こんのい ろどりあ え / ちくわ のこまあ げ ごはん にくどうふ 給食の語 冬にたくさんとれる大根を長い間保存しておくために考え出されたものが、干し大根です。その干し大根からたくあん漬けや、細く切った切干大根ができました。日光に当てて干すことにより、生の大根に比べて、骨をつくるもとになるカルシウムや血をつくる鉄分が多くなっています。	6月11日(水) ほうれん 草の和え 物 / さばの しょうが に うめご はん とんじ る 給食の語 6月は梅雨の始まりの月です。梅雨の始まりのことを「入梅」といいますが、この入梅に合わせて梅の実も熟す頃なので、今日は梅を使った混ぜごはんにしました。梅に含まれるクエン酸は、体の中でエネルギーを上手に活用する働きがあるため、疲労回復を早めたり、疲れを軽減する効果があります。	6月12日(木) ゆかり あえ / こうやど うふのあ まからが らめ ごはん とうにゅう スープ 給食の語 高野豆腐は、高野山のお寺の僧侶によってつくられたことから、この名がついたと言われています。高野豆腐が、実は大豆からつくられていることを知っていますか？大豆でできた豆腐を凍らせたあと、乾燥してつくられています。昔は冬の夜の低い温度で凍らせて作られていました。	6月13日(金) マセドアン サラダ クレープ チーズホット ドッグ やさいの コンソメ スープ 給食の語 『食』という漢字は、『人を良くする』と書きます。家族やお友達と楽しく食べる。おうちの人や調理員さんたちが作ってくれたものをおいしく食べる。農家の人や漁師さん、お店のひと等のことを思いながら食べる。命を分けてくれた食べ物や自然に感謝して食べる。そして何より自分が元気でいられるように毎日しっかり食べましょう。
6月16日(月) 太きゅう りのすの もの / ぶた肉の 塩こうじ やき ごはん いしる汁 給食の語 豚肉には夏バテを防ぐビタミンBが豊富に含まれています。また、鉄分も含まれているので、豚肉と野菜と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。暑さで食欲がない時にも、少量で効率的に良いエネルギー源となるので、これからの時期を健康に過ごすためにも残さず食べましょう。	6月17日(火) こまつな のこまあ え / きびな ごフライ とりそ ぼろすし みょうが のみそ汁 給食の語 『ルビーロマン』は、石川県の14年の歳月を費やして育成したオリジナル品種のぶどうです。巨峰の約2倍になる粒の大きさやあざやかな赤色が特徴です。また、このルビーロマンは、石川県の農家が生産ができないそうです。今日のデザートは、そのルビーロマンの果汁を使用して作られたゼリーです。	6月18日(水) やさしい いため / たまご やき ごはん とりだん ご汁 給食の語 キャベツはアクがなく甘みがあり、胃腸障害に効力のあるキャバジンという成分を含んでいます。サラダや和え物などの他に、煮物や炒め物にも使える万能な野菜です。和洋中どの料理にも使えます。今日は炒め物にしました。	6月19日(木) うのはな / しいらの たつたあ げ ごはん うちめ汁 給食の語 毎月19日は食育の日です。今日は『カルシウム』のお話です。カルシウムは、骨や歯を作るものだけでなく、血液を固めたり、筋肉を動かしたり、心を落ち着ける働きもあります。給食の牛乳だけでは、成長期に必要なカルシウムは足りません。いろいろな食べ物からカルシウムをとるようにしましょう。	6月20日(金) カレーライス 【もち麦ごはん ・ポークカレー】 パニラ ヨーグルト YOGURT ブロッコ リーサラダ 給食の語 給食のカレーにはにんにくを使用しています。にんにくの収穫はまさに今が最盛期です。にんにくの強さが特徴ですが、疲労回復に効果があり、昔からスタミナをつける食材として食べられています。生産量日本一は青森県で、国内生産量の約7割を占めています。
6月23日(月) きゅうり のちゅう かあえ / はるま き ごはん みそ ラーメン 給食の語 ラーメンは、中国から伝えられた料理です。みそラーメンは、日本では北海道でつくられる。野菜がたっぷり入ったラーメンです。中国からきたラーメンも、日本では土地の特色がいけるようにアレンジされた料理となっています。	6月24日(火) やさしい いろどり あえ / いわしの うめに ごはん たきあ わせ 給食の語 肉や魚のおかずは、ほとんどの人が残さずに食べていますが、野菜になると残してしまう人が多いようです。野菜や果物はビタミンがたっぷり含まれています。タンパク質の多い肉や魚と一緒に食べることで、必要な栄養が体に取り入れるのを手伝ってくれます。苦手な野菜も頑張って食べましょう。	6月25日(水) ビビンバ 【もち麦ごはん ・ビビンバ ・ナムル】 とうふ スープ 給食の語 とうふは、大豆から作られます。大豆は栄養があっておいしく、とても栽培しやすい豆ですが、かたくて食べにくいのが欠点です。食べにくい大豆をどうしたら食べやすくなるか、昔の人が考えてできあがったものなのです。大豆から他にもいろいろな食品が作られますが、みなさんはいくつ言えるでしょうか。	6月26日(木) あおな おひたし / いわし フライ ごはん じゃがいも のそぼろに 給食の語 じゃがいもには、もう一つ別の名前があり、馬につける鈴の形に似ていることから、馬鈴薯ともよばれます。じゃがいもの芽にはソラニンという体に良くないものが含まれているのでひとつずつ芽をとってから料理します。覚えておきましょう。	6月27日(金) ひじきの マリネ サラダ オレンジ ハニーチーズ トースト ポーク ビーンズ 給食の語 ひじきは、わかめやのりと同じ海藻のなかまです。骨を丈夫にするカルシウムや血をつくるもとになる鉄分がふくまれています。カルシウムや鉄分は体にとって必要な栄養素ですが、普通の食事では不足しやすいので給食ではよく使います。今日はマリネサラダにしました。
6月30日(月) はなやさい とひじきの サラダ コロッケ チキン ライス もやしと ベーコンの スープ 給食の語 コロッケはゆでたじゃがいもをつぶし、炒めた野菜や肉を混ぜて、衣をつけて揚げた料理です。日本では大正時代に流行しました。当時は、とんかつやステーキよりも高価な料理だったそうです。今では、家庭で作ったり、そうざいとして販売されるなど、なじみのある料理となっています。	こんな姿勢で食べていない？ 体を横に向ける ひじをついて食べる 足を床につけない きちんと前を向く 好感度アップ! 正しい姿勢で 食べよう 背すじを伸ばす 食べ物がすっと 体の中を通って、 消化もよくなるよ! つくえと体は にぎりこぶし1こぶん くらいはなす 腕とひじがちょうど動き やすい幅になるわ! 茶わんやおわんを 手にもって食べる スプーンを使わずに はしとわんで食べる 和食スタイルの基本だよ! 足を床につける かむときに力が入りやす くなるよ。背筋も立つわ!			
6月の【地場産物】 【志賀町産】米 もち麦 【石川県産】牛乳 大豆 たまご しいら ほうれん草 小松菜 ふくらぎ きゅうり ねぎ さつまいも				