6月5日(木)

さけの しおやき

じゃがいも のみそ汁

令和7年度 志賀町学校給食共同調理場

6月6日(金)

スペイン オムレツ

しゃがいも とトマトの スープ





給食の脂

6月は『後脊月間』です。後脊とは生きるた めの基本です。貧事の大切さや楽しさ、望ま しい栄養や貧事のとり芳、荒しい貧の知識、 懲謝の心、貧文化や歴史についてなどを学校 や家庭、地域など、さまざまな場前で身につ

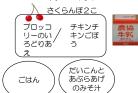


6月3日(火)

給食の脂

フクラギはブリの字どもで、『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、「福か来る 魚」として入気の出世魚です。ブリに比べ能 質が少なく、さっぱりとしたクセのない能わ いです。今白は岩川県産のふくらぎをてりや きにしました。紫わって食べましょう。

6月4日(水)



給食の脂

4 日から 1 0 日までは『歯と白の健康週間』 今日はかむ回数が増えるような献立で す。永久強は一度失ってしまうと荒に戻らな 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。

ごはん

ぶたしゃ ぶサラダ/

給食の脂 気温や湿度が正昇する今の時期は、食や毒が 発生しやすくなります。給食は全ての食材を 加熱し、背心の温度を測って、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 o箭には巡す着けんで手を洗いましょう。

給食の脂

カラフル ピラフ

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、弘 歯や病気になりにくくなったり、食品それぞ れの能がわかるようになったりします。かむ ことを意識して食事をするようにしましょ

6月9日(月)



給食の脂

ヤンニョムチキンとは、韓国料理で、鶏肉を また。 揚げて、甘辛いヤンニョムソースを絡めた料 翌 理です。ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味 類のことで、コチュジャン、ニンニク、 談糖 きほん などを基本に、醤油や酒、ごま油などが使わ やみりんも使って作っています。

6月10日(火)



給食の脂

響にたくさんとれる大根を養い になってお ががだ。 くために著るといされたものが、干し大根で す。その干し大根からたくあん漬けや、細く まない。 いった切干大根ができました。日光に当てて ないない。 上すことにより、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 が茤くなっています。

6月11日(水)



6月は梅雨の始まりの月です。梅雨の始まりの ことを「気糧」といいますが、この気糧に合 カサマ になった。 また 100 また 1 クエン酸は、体の中でエネルギーを上手に活 開する働きがあるため、疲労回復を草めた り、疲れを軽減する効果があります。

6月12日(木)



給食の脂

高野豆腐は、高野山のお等の僧侶によってつ 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?大芸ででき ^{とうふ} こぉ た豆腐を凍らせたあと、乾燥してつくられて います。普は冬の後の低い温度で凍らせて作 られていました。

6月13日(金)



『食』という漢字は、『ひたなり という漢字は、『ひた良くする』と書 きます。家族やお友達と楽しく食べる。おう びた ながい ながい ちの人や調理員さんたちが作ってくれたもの たをおいしく食べる。農家の人や漁師さん、お tg どのひと等のことを思いながら食べる。 命を った。 かけてくれた食べ物や自然に感謝して食べ る。そして簡より質分が党気でいられるよう に毎日しっかり食べましょう。

6月16日(月)



まれています。また、鉄労も含まれているので、豚肉と野菜を一緒に食べると、様に吸収 されやすくなります。暑さで食欲がない時に も、少量で効率の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)



『ルビーロマン』は、石川県が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 動いるとなる。 な赤色が特徴です。また、このルビーロマン は、石川県の農家しか生産ができないそうで また。 す。今日のデザートは、そいルこ _ がにゅう にはう ~X 果汁を使用して作られたゼリーです。 ⁵⁵⁷ 今日のデザートは、そのルビーロマンの

6月18日(水)



キャベツはアクがなく甘みがあり、胃腸障害 に効力のあるギャバジンという成分を含んで まょほう やく ぱい つぶ ぱね でもの しゅう しゅう はか にもの す。 巨峰の約2倍になる粒の大きさやあざやか います。 サラダや和え物などの他に、煮物や どの料理にも使えます。 参うは炒め物にしま した。

6月19日(木)



毎月19日は食育の白です。今日は『カルシ ウム』のお話です。カルシウムは、骨や歯を り、筋肉を動かしたり、心を落ち着ける働き もあります。給食の作乳だけでは、成長期に 必要とされるカルシウムは定りません。 いろ いろな食べ物からカルシウムをとるようにし

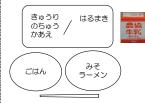
6月20日(金)



給食の脂

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。においの強さが特徴ですが、疲労回復に 効果があり、音からスタミナをつける資材と 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)



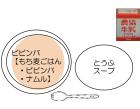
5ゅうごく つた りょうり ラーメンは、中国から伝えられた料理です。 みそラーメンは、日本でいちばん寒い北海道 でつくられる、欝菜がたっぷり入ったラーメ ンです。如気からきたラーメンも、日本では さいとしょく 土地の特色がいかせるようにアレンジされた ッメラリ 料理となっています。

6月24日(火)



cx きかな 肉や魚のおかずは、ほとんどの人が残さずに た 食べていますが、野菜になると残してしまう たっぷり含まれています。タンパク質の勢い にく きかな いっしょ た ひっぷ ぶいら 肉や魚と一緒に食べることで、必要な栄養を なだ。 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)



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 べにくい大望をどうしたら食べやすくなる ^{むかし ひと かんが} か、昔の人が考えてできあがったものなので す。大豆から簡にもいろんな食品が作られま すが、みなさんはいくつ言えるでしょうか。

6月26日(木)



ひと べっ なまえ じゃがいもには、もう一つ別の名前があり、 ま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 ニンという体によくないものが含まれている かでひとつずつ芽をとってから料理します。 ^{おぼ} 覚えておきましょう。

6月27日(金)



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ため給食で はよく使います。 ^{きら} り口はマリネサラダにしま した。

6月30日(月)



コロッケはゆでたじゃがいもをつぶし、妙め 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。 時は、とんかつやステーキよりも高備な料理 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?

。 きわんやおわんを

手にもって食べる

スノーンを使わりた はしとわんで食べる 和食スタイルの基本だよ!

たを体につける

かむときに力が入りや なるよ。骨盤も立つわ

スプーンを使わずに

きちんと前を向く



食べ物がすっと 体の節を通って、 消化もよくなるよ

背すじを伸ばす

つくまと依は 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

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







