

# きゅうりしょくばより

## 6月は食育月間です。

食べることは、生きるために欠かせないものです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。特に、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。

家族や友達と食事を楽しみながら、食の大切さや健康づくりのための食生活について、この機会に話題にしてみたいかがでしょうか。

\* 食文化  
\* 食事のマナー



\* 朝食摂取  
\* 早寝早起き  
\* 和食文化



## よくかんで、味わって食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかりおいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。やわらかい物ばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れてみましょう。

### よくかむことの効果

消化・吸収をよくする

虫歯を防ぐ

頭の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ



かたい物、繊維質の多い物、弾力がある物など、かみごたえのある食品を取り入れてみましょう。

食材を大きめに切るのもおすすめです。

### ★給食クッキング★

### たたききゅうり

～材料（4人分）～

きゅうり	2本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
白ごま	大さじ1/2



- ① きゅうりは乱切りにし、かるく茹でて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりを調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、白ごまを加えてできあがり。



# 6月 よていこんだて



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
振替休業日	まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ パイ 豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・塩・黒こしょう・赤ワイン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・鶏がらスープ/小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ/パン缶詰	ごはん スンドゥップチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル 白飯/豆腐・豚肉・酒・しょうが・にんにく・ウバンジャン・サラダ油・しょうゆ・塩・赤みそ・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/ひじき入りぎょうざ・なたね油/ほうれん草・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・白ごま	しおラーメン フレンチポテト おうとう ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・みりん・サラダ油・メンマ・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・酒・塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/じゃがいも・なたね油・塩・黒こしょう/黄桃缶詰	コーンピラフ やさいコロック りんご 胚芽精米・大麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・黒こしょう/野菜コロック・なたね油/りんご
	8	9	10	11
かきあげどん(えびいり) みそしる しょうがあえ	ツイストパン ほうれんそうのクリームに あつあげサラダ りんご(かんづめ)	カオ・ラートナー・ガイ チンゲンさいのスープ パイ 白飯・鶏肉・しょうゆ・酒・白こしょう・小麦粉・片栗粉・なたね油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小ねぎ・サラダ油・ナンブラー・オイスターソース・きび砂糖・みりん・一味唐辛子・コーンスターチ・鶏がらスープ/ベーコン・チンゲン菜・春雨・ホールコーン・しょうゆ・塩・黒こしょう・酒・鶏がらスープ・昆布・削り節/パン缶詰	パスタカレーソース サイコロサラダ ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ/ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・しょうゆ・酢・きび砂糖・ごま油・からし	とりごぼろごはん みそしる かぼちゃチーズフライ 胚芽精米・大麦・しょうゆ・塩・酒・鶏ひき肉・焼き豆腐・しょうが・きび砂糖・ごぼろ・にんじん・油揚げ・赤みそ・みりん・サラダ油・白ごま/小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/かぼちゃ・チーズフライ・なたね油
15	16	17	18	19
カレーライス だいこんサラダ	かくしやく しょうゆワタンスープ しろみざかなの ハーブフライ きなこクリーム	わふうそぼろごはん みそしる さつまいもてんぷら 白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・サラダ油・ごぼろ・にんじん・赤みそ・しょうゆ・酒・きび砂糖・みりん・一味唐辛子/キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/さつまいも・小麦粉・卵・塩・なたね油	ごもくうどん バターポテト れいとうみかん ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼろ・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク・塩/冷凍みかん	いりこなめし みそしる メンチカツ 胚芽精米・大麦・酒・塩・しらす干し・白ごま・小松菜/豆腐・なめこ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/メンチカツ・なたね油
22	23	24	25	26
ごはん とうふの オイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ	よこわりパンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ おうとう 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・オイスターソース・塩・黒こしょう・酒・みりん・片栗粉/いわしのカリカリフライ・なたね油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・しょうゆ	タコライス わかめスープ おきなわパインゼリー 白飯・豚ひき肉・大豆水煮・赤ワイン・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ホールコーン・レタス・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・チリパウダー/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・酒・塩・白ごま・ごま油・削り節・昆布/沖繩パインゼリー	ひやしラーメン スパイシーポテト さくらんぼ ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・ごま油・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・酢・からし・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ/さくらんぼ	たきこみいなり ほっけフライ からしあえ 胚芽精米・大麦・上白糖・酢・塩・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・白ごま・焼きのり/ほっけ・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油/ハム・小松菜・キャベツ・しょうゆ・きび砂糖・からし
29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳は毎日つきます。</li> <li>●予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。</li> <li>●ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。</li> <li>●給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。</li> </ul>		
とりてんどん みそしる いそあえ	くろコッペパン あさりチャウダー コールスローサラダ ようなし 白飯・鶏肉・酒・しょうゆ・しょうが・にんにく・塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ペーキングパウダー・なたね油・きび砂糖・みりん・削り節・昆布/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/小松菜・もやし・もみのり・しょうゆ			