

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の白」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



献立	3	4	5	6 <かみかみ給食>	7
	ごはん 牛乳 とうふとえのきのみそ汁 さんまのうめ きりぼしだいこんに ふりかけ	まるわりパン 牛乳 じゃがいものポターシュ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ (マヨネーズ) くだものゼリー	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる ほっけのさいきょうやき きんぴらごぼう	ミニコッパン 牛乳 五目うどん とりてんぷら すめ	たけのごはん 牛乳 じゃが芋としめじのみそ汁 ほうれん草入りたまごやき こまつなののしらすあえ
エネルギー	670kcal 870kcal	660kcal 860kcal	670kcal 870kcal	610kcal 790kcal	540kcal 700kcal
あか	豆腐 みそ さんま あぶらあげ さつまあげ 牛乳	ベーコン 脱脂粉乳 ハンバーグ 牛乳	豚肉 味噌 ほっけ さつま揚げ 牛乳	豚肉 鶏肉 すめ 牛乳	油揚げ みそ 卵焼き のり しらす 牛乳
き	ごはん 油	パン じゃがいも バター 油 ゼリー	ごはん ごま油	パン うどん あぶら	ごはん じゃがいも
みどり	えのき ねぎ きりぼしだいこん たんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	大根 しめじ 長ねぎ ごぼう にんじん	だいこん にんじん 長ねぎ しいたけ	たけのこ しめじ 小松菜 たんじん もやし
栄養メモ	さんまには、DHAやEPAといった成分が豊富に含まれ、頭の回転がよくなるといわれています。	今日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。毎日、いつもよりも意識してよく噛んで給食を食べてみましょう。	今日のみそ汁は、具だくさんみそ汁です。たくさん食材が入っています。何種類入っているか調べてみましょう！	今日は、福島町のすめが登場します！ たくさん噛んで味わって食べましょう！	じゃこのような小魚には、カルシウムが豊富にふくまれています。成長期のみなさんには、ぜひ食べてほしい食材です！
献立	10	11	12	13	14
	ごはん 牛乳 あぶらげとこまつなのみそしる チキンみそカツ はくさいのゆずふうみあえ	ソフトフランスパン 牛乳 ブラウンシチュー チーズオムレツ いちご	ごはん 牛乳 ワカメとねぎのみそ汁 さばのしょうゆやき いりどり	ミニコッパン 牛乳 しょうゆラーメン あげはるまき おうとう	ごはん 牛乳 ぶたじる さけのフライ (ソース) キャベツのあますあえ
エネルギー	650kcal 840kcal	620kcal 810kcal	670kcal 870kcal	700kcal 910kcal	730kcal 920kcal
あか	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	鶏肉 たまご チーズ 牛乳	豆腐 わかめ みそ さば 鶏肉 牛乳	豚にく かまぼこ はるまき 牛乳	ぶた肉 豆腐 みそ こんぶ さけ 牛乳
き	ごはん 油	パン じゃがいも バター 油	ごはん こんにゃく 油 ごま油	パン ラーメン 油	ごはん じゃがいも つきこんにゃく 油
みどり	小松菜 えのき 白菜 きゅうり たんじん	たんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース いちご	長ねぎ ごぼう にんじん しいたけ たけのこ	長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし おうとう	ごぼう たんじん 大根 キャベツ きゅうり
栄養メモ	ゆずには、ビタミン類が豊富に含まれています。暑い夏でも、さっぱりと食べれるゆず風味で白菜と和えてみました。	本日のいちごは、福島町で採れた鮮度抜群のいちごです！お楽しみに！！	さばは、鮮度が落ちるのが早く、市場での取引を急ぐあまり、数をこまかすようになったことから、「さばを読む」と言われるようになりました。	今日は、しょうゆラーメンです。北海道の3大ラーメンのひとつです。ちなみに北海道では、旭川が有名ですね。	豚汁に入っている豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれ、つかれがれやすくなるとされています。
献立	17	18	19 <食育デー>	20	21
	ごはん 牛乳 ふきとあぶらあげのみそしる すきやきふうにこみ アセロラゼリー	こくとうパン 牛乳 はるさめスープ とりにくのごまやき カリカリごぼうサラダ	ごはん 牛乳 はくさいとだいこんのみそ汁 あつあげと福島昆布のいためもの パイン	ミニコッパン 牛乳 わふうスパゲッティ ワカメスープ もものタルト	黒米ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ 福神漬
エネルギー	650kcal 840kcal	570kcal 740kcal	660kcal 850kcal	580kcal 750kcal	760kcal 980kcal
あか	油揚げ みそ ぶた肉 やき豆腐 牛乳	たまご 鶏肉 ツナ 牛乳	油揚げ みそ ぶた肉 厚揚げ こんぶ 牛乳	ツナ わかめ ベーコン 牛乳	ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳
き	ごはん 白湯 ゼリー	パン はるさめ 油	ごはん	ごはん スパゲッティ バター	ごはん じゃが芋 バター 油
みどり	さき えのき たまねぎ 長ねぎ たんじん	えのき 長ねぎ ごぼう 赤ピーマン 大根 みずな はくさい	はくさい えのき きぬさや 玉ねぎ 長ねぎ にんじん パイン 大根	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ たんじん 長ねぎ	たんじん 玉ねぎ かんこ おうとう パイン
栄養メモ	アセロラには、ビタミンCが豊富に含まれ、その量はなんと、レモンの17倍とされています！	新メニューのカリカリごぼうサラダです。ツナの入ったサラダに、ごぼうチップスをのせました。お楽しみに！	今月の食育デーです。福島町の昆布を使って、厚揚げを豚肉と野菜で炒めてみました。作り方は、裏面をご覧ください！	夏に美味しい果物のひとつの「もも」ですね。ももといえば、日本では桃太郎でおなじみの岡山県が有名ですね。	もうすっかりおなじみの黒米。道南で最初に栽培を行ったのが、福島町です！とてもおいしいですね。
献立	24	25	26	27	28
	ごはん 牛乳 さけのごまみそ汁 とりのからあげ ほうれん草のごまあえ	ソフトフランスパン 牛乳 かきたまスープ マカロニとウィンナーの ケチャップいため あおりんごゼリー	ごはん 牛乳 とうふとりののみそ汁 おやこどん ようなし	ミニコッパン 牛乳 やきそば もずくのスープ ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 とりごぼうじる アジフライ (ソース) キャベツのわふうサラダ
エネルギー	660kcal 860kcal	590kcal 770kcal	720kcal 930kcal	560kcal 730kcal	700kcal 910kcal
あか	さけ 焼き豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	たまご ウィンナー 大豆 牛乳	のり 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 たまご 牛乳	豚肉 さつま揚げ もずく 豆腐 たまご 小魚 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ アジ 牛乳
き	ごはん 油	パン マカロニ さとう	ごはん 油	パン やきそば 油	ごはん 油
みどり	だいこん しめじ 白菜 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし	ほうれん草 長ねぎ えのき ビーマン しめじ 玉ねぎ りんご	ほうれん草 玉ねぎ にんじん みつば しいたけ 洋なし	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	ごぼう たんじん えのき キャベツ きゅうり
栄養メモ	さけの切り身は、赤い色をしていますが、分類上では、白身魚に分類されます。	スーパーに行くとき、色々な形をしたマカロニを見ることが出来ますね！今日のマカロニはどのような形をしたマカロニが予想してみましょう！	たまごを割るときは、ボールなどのふちではなく、側面のゆるいカーブを使うと失敗が少なく、きれいに割ることが出来ますよ！	もずくには、食物せんいがたくさん含まれているので、腸のはたらきを活発にしてくれる効果があります。	今日のアジフライには、ソースがつきますが、しょうゆをかけたい人もいます。普段、皆さんはソースとしょうゆのどちらをかけますか？

6月



食育

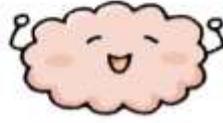
だより



6月4日は虫歯予防デーです。また、4～10日は、歯と口の健康週間です。学校で受けた歯科検診の結果は怎么样了か？
むし歯を予防する方法の一つに、「よく噛んで食べる」という方法があります。今日は、虫歯予防と食事についてお知らせしたいと思います。

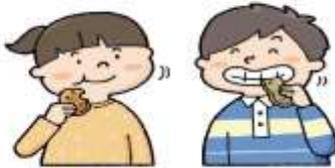
たくさん噛むとこんなによいことが・・・



<p>よくかむと脳の^{なか}中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの^{筋肉}を動かすことで脳の^{血流量}が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむと^{唾液}が出て食べ物の^{のみ}み込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによつて^{唾液}の働きで、むし歯を予防します。</p> 

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



～ 今月の福島町の食材 ～

こんげつ ふくしまちょう しょくざい



するめ



いちご



しいたけ



くろまい



こんぶ

給食レシピ紹介

厚揚げと昆布の炒め物



＜材料＞ 2～3人分

・厚揚げ(1枚)	200g
・豚バラ肉	30g
・人参	25g
・干し椎茸	5g
・切り昆布	40g
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
・醤油	大さじ2
・だし汁	30ml

《作り方》

- ① 干し椎茸、切り昆布を水で戻す。
- ② 厚揚げを食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ③ 豚肉、人参は千切りに切る。椎茸は薄くスライスにする。
- ④ フライパンに油を引き、厚揚げをきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 豚肉、人参、椎茸を入れて熱を加える。
- ⑥ ⑥の具材に火が入ったところに、戻した昆布を加え、調味料Aを入れ炒める。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加え、かるくとろみをつけて出来上がり。

今月の食育デーは・・・

19日「厚揚げと昆布の炒め物」です。
福島町産の昆布を使用して、厚揚げや豚肉と合わせて炒めました。

しょう油味の昆布がごはんによく合います。

ご家庭でも、試してみても、いかがでしょうか！