6月　給食配膳図・ひとくちメモ（小学校用）

月	火	水	木	金

6月4日はむし歯予防デーです。知っていますか？**ひみこのはがいーぜ**

よくかむためには，「は」はとても大切です。

ひ	肥満防止	よくかむことで脳の満腹中枢を刺激され食べ過ぎ防止
み	味覚の発達	かむことで食べ物の味がわかり，味覚が発達していく。
こ	言葉の発音	かむことで，口の周りの筋肉が発達し，発音がはっきり
の	脳の発達	かむことで脳の血流量が増えて活性化し，記憶力アップ
は	歯の病気予防	かむと，つばが多く出て歯を守り，虫歯や歯周病を防ぐ
が	がん予防	つばは，食物の中の菌や発ガン性のものを減らします。
い	胃腸快調	食べ物をより消化しやすくし胃腸の負担が軽くなる。
ー		
ぜ	全力投球	力いっぱい運動したり勉強するにはじょうぶな歯が必要

6月は食育月間です

毎月 19 日を食育の日とし，家族そろって食卓を囲み楽しく食事をする機会をもうけましょう。給食では毎月 19 日に事前に自分で選んだ物を食べるセレクト給食を実施しようと考えています。詳しくは給食だよりにて！

1　ししゃもフライ　ごはん　高野豆腐の煮たし

こうやどうふはとうふをこおらせて，かんそうさせたほぞんしょくひんです。スポンジのようなはだざわりです。ししゃもは，まるごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。

4　マンゴープリン　ゴーヤとレバーの甘辛　ごはん　みそしる

ゴーヤは知名町下平川の富久満忠さんのハウスでつくられたものを朝とどけてもらいます。これから夏にかけてろじものも，とうじょうしてきます。ビタミンC たっぷりで夏バテよぼうによいです。

5　マンダリンポンチ　パン　ミートボールのケチャップに

マンダリンポンチとは，でこぽん・うんしゅうみかん・あまなつみかんのかんづめ3しゅるいをみかんかじゅうであえたみかんポンチです。つめたくしてだすよていです。

6　うのはないため　ごはん　いりどり

「うのはな」とは，おからのことです。だいずからとうふをつくるときに，とうにゅうとだいずのしぼりかすができます。その大豆のしぼりかすのようなものをおからといいます。

7　げんきまめ　チーズパン　ピリカラフォー

クイッティオというひらたくのばしたビーフンを入れたタイ風のピリッとトウバンジャンをきかせた肉みそスープです。辛みは，じめじめするこの季節には食よくがまします。

8　なのとり　魚のキムチやき　ごはん　かきたまじる

にんじんのすりおろしにマヨネーズやしょうゆなどをまぜたソースにさかなをつけこんでオーブンでやきます。にんじんをえいごでキャロットといいます。

11　小松菜のナッツあえ　ごはん　マーボードウフ

11 日から 15 日までのあいだ，みんなののこしたものをはかります。「ざんしょくちょうさ」といいます。のこすときは，きめられたいれものにいれてかえしましょう。

12　だいずとイリコのかおりあげ　いくとうパン　たまごうどん

だいずは「はたけのにく」とよばれ，きんにくやかみのけを作るもとになる，たんぱくしつをおおくふくみます。またしょくもつせんいがおおいのでおなかのそうじをします。

13　キビナゴのカレーあげ　ひじきごはん　あおさじる

ひじきは骨の成長などにやくだつカルシウムやちを作るもとになるてつぶんを多くふくみます。カルシウムはイライラしたきもちをおちつかせるはたらきもあります。

14　リンゴのアップルソースに　パン　とうもろこし　芳雨スープ

ソーキ（とんこつ）は沖縄や私たちのすむ沖永良部島でもよく食べられている食品です。りんごすりおろしやマーマレードジャム，ワイン，しょうゆ，ケチャップでにこみます。

15　てづくりカルシふりかけ　ごはん　落花生の五目に

ふりかけはたづくりようのにぼしやしおこんぶ，細けづりぶしにあじつけします。よくかんでたべましょう。ひとくち 20～30 回はかむように心がけてみましょう。

18　やきとりふう　えだまめ　ごはん　はんぺんじる

はんぺんとはさかなのすりみにたまごの白身やかたくりこをいれてつくったものです。えだまめはだいずのわかいころのすがたです。しょくもつせんいたっぷり！

19　？　おこのみやき　セット　パン　半　ミネストローネ

今日は「食育の日」です。セレクト給食の日です。じぜんにじぶんでえらんだものを覚えていますか？おこのみやきはオーブンでやき青のり粉などをかけます

20　ひじきサラダ　ごはん　かいせん　海鮮どん

えび・いか・ほたて・あさり・かまぼこといった海のさちをたくさんつかった「かいせんどん」です。これらには「亜鉛」という栄養を多くふくみみんなの成長を助けます。

21　しろみさかなフライ　きれめをいれて　パン　しょうさみまし　アサリチャウダー

あさりは海での潮干狩りで知られます。それで漢字の「漁る」から名づけられたそうです。血をつくるもとになるてつぶんをおおくふくむのでひんけつよぼうによいです。

22　ナムル　ごはん　すぶた

ナムルとはちゅうかふうのやさいのあえものです。ほうれんそうやもやし，ワカメをつかいます。もやしはしょくもつせんいやビタミンC をおおくふくみます。

25　ぶたキムチどん　ごはん　中華たまごスープ

ぶたにくとニラ，はくさいキムチをいためたぶたきむちです。キムチはしょくよくをましてくれるはたらきがあります。ニラはからだのつかれをとるはたらきがありぶたにくとくみあわせるとよりよいです。

26　ドリンク　フルーツサラダ　レーズンパン　フィットチーネのクリームソース

フィットチーネは平たいリボン状のパスタです。今回のパスタは，ほうれん草のペーストをねりこんだグリーンパスタをつかい生クリームやぎゅうにゅうでソースをつくります。

27　スイカ　ごはん　シーフードカレー

すいかはアフリカから中国をとおり日本へ来たので西から来た瓜ということで漢字で「西瓜」とされたそうです。英語でウォーターメロンというように 90％以上が水分なのでおしっこのでがよいです。

28　みかんかじゅ　バナナッツ　シルクパン　やきそば

バナナッツはかんそうしたバナナチップとカシューナッツ，アーモンド，大豆をいって黒ざとうやしょうゆでつくったタレにからめたよくかんでたべるカミカミメニューです。かむことをいしきしましょう。

29　さんしょくそぼう　ごはん　ごじる

ごじるとはみそしるに大豆をすりつぶしていれたしるです。えいようたっぷりの豆るいはとくにせいちょうきのみなさんにひつようなしょくひんです。たくさんたべましょう。