

6月 はいぜんひょう

北部センター区

ろくがつ しょくいくげっかん 6月は食育月間 まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日は食育の日 食事をする前後は、 しっかり手を洗いましょう！ 	6月1日（火） ゆでぼしだいこんの あまずいため たらあげに ごはん りきゅうじる	6月2日（水） あおめと エリンギのソー ミニトマト (2こ) ごはん クリームスープ コッペパン	6月3日（木） マーボー なす ごはん はるさめ スープ	6月4日（金） ようなし ミニゼリー ごはん こまつなとしらすの いためもの ちくぜんに
	食育週間 6月は「食育月間」です。食べることは皆さんの一生をささえる大切なことです。給食を残さずに食べていますか？感謝の気持ちをもって食べていますか？ふり返りをしてみましょう。	新ごぼう 4月から6月にかけてとれるごぼうを「新ごぼう」といいます。ごぼうは、もともと薬として中国から日本に伝わりましたが、現在では改良され、野菜として食べられるようになりました。	春雨 春雨には、じゃがいもやさつまいもの、でんぷんから作られた「春雨」と、緑豆という豆のでんぷんから作られた「緑豆春雨」があります。今日の春雨スープには、豆でできた「緑豆春雨」が使われています。	歯と口の健康週間 6月4日から10日まで、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を作るには、歯をよくみがいて清潔にすること、歯を丈夫にする食べものを食べること、よくかんで食べることが大切です。
6月7日（月） ジャーマンポテト ポイルドウィナー (1本) ごはん たまごとトマトの スープ コッペパン	6月8日（火） メロン ごはん かみつしまとんちゃん つみれじる	6月9日（水） アセロラゼリー ごはん やきビーフン ちゅうか スープ くろざとうパン	6月10日（木） かみかみサラダ (アーモンド入り) ごはん カツカレー (ごはん) (トンカツ) (ルウ)	6月11日（金） ほうれんそうの のりずあえ ごはん いわしのしょうがに きしゅうじる
トマト トマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康に良い野菜です。日本では、120種類以上のトマトが栽培されています。長崎県では、高島トマトや大島トマトなどが有名です。	メロン メロンは、温室で育てられることが多いので一年を通して売られています。一番多く出るのは夏の初めです。メロンには、たくさんの種類があります。さて、今日のメロンは、何というメロンでしょうか？	衛生 手には、目に見えないばい菌がたくさんついています。水洗いだけでなく、石けんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチでしっかりふきましょう。	中総体応援献立 6月12日から、長崎市中総体が行われる予定です。今日の献立は、試合に勝つ！の縁起かつぎで「カツカレー」にしました。試合の前日は早めに休み、当日は朝ごはんをしっかり食べてください。	入梅 入梅とは、梅の実が熟した梅雨に入る頃のことです。農家の人が田植えを始める目安としていたそうです。梅干しには、体の疲れをとる働きがあります。今日の紀州汁には、ねり梅が入っています。
6月14日（月） ごまドレッシング サラダ ごはん かぼちゃ シチュー コッペパン	6月15日（火） うらかみそぼろ ごはん ながさきてんぶら なすの みそじる	6月16日（水） チーズ ごはん コールスロー (アーモンド入り) ポークビーンズ こめごはん	6月17日（木） れいとうみかん ごはん にらともやしの いためもの はっぼうさい	6月18日（金） ひじきの あまからに さばのからあげ ごはん さわにわん
かぼちゃ かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にやってきました。船がカンボジアを経由してきたことからカンボジアがなまって「かぼちゃ」という名前がついたそうです。	長崎天ぷら 長崎天ぷらは、長崎の郷土料理のひとつです。衣に砂糖や塩を混ぜて作るので、天つゆが必要ありません。ふわっとした衣で、冷めてもおいしく食べられます。	チーズ 牛乳でできているチーズは、牛乳の栄養がギュッとつまった栄養満点の食べ物です。カルシウムはもちろん、ビタミンやたんぱく質も豊富に含まれていて、体内への吸収率も高いといわれています。	冷凍みかん 冷凍みかんは、冬にとれたみかんを夏までおいしく食べられるように作られました。みかんの白いうすじや袋には、おなかの調子を整える食物せんいが含まれています。果肉と一緒に食べましょう。	地場産物週間 長崎県は、海や山に囲まれ、海の幸や山の幸に恵まれた食材の豊富な地域です。今日使われている、さばや野菜も、長崎県で獲れた地場産物です。地元で作られたものをたくさん食べましょう。
6月21日（月） ゆでとうとうもろこし ぶたにくの こうみいため ごはん きつね うどん しょうコッペパン	6月22日（火） ゴーヤチャンプルー ごはん とりにくの つやに もずくの スープ	6月23日（水） ゆでキャベツ ごはん しろうちフライ タルタルソース パーカー ハウスパン ミネストローネ	6月24日（木） うりの あまずあえ ごはん ごまめ かぼちゃの そばろに	6月25日（金） くきわかめの ちゅうかサラダ ごはん チャーシャン 豆腐
とうもろこし とうもろこしは、夏の旬の野菜です。実の数は、頭のひげと同じ数だけあります。今日は、ゆでとうもろこしにしました。実を芯から上手にとって食べましょう。	沖縄料理 6月23日は沖縄慰霊の日です。沖縄の人たちが昔から食べてきた料理には、暑さに負けない栄養がたくさん含まれています。今日は、ゆでとうもろこしにしました。実を芯から上手にとって食べましょう。	パンの食べ方 今日のパンは、「パーカーハウスパン」といいます。いつものパンと違い、パンが割れていて、いろいろなものをはさんで食べることができます。今日は、魚のフライ・ゆでキャベツ・タルタルソースを中にはさみサンドイッチにして食べましょう。	うり うりは、メロン、すいか、きゅうりと同じ仲間です。夏が旬の野菜です。きゅうりよりも硬く、かりっとした歯ざわりが特徴です。今日は甘酢あんがけにしています。うりの歯ざわりを味わってください。	茎わかめ 茎わかめとは、わかめの芯の部分です。をカットして加工した食品のことです。コリコリとした歯ごたえが特徴です。食物せんいが多くお腹の調子を整えてくれます。
6月28日（月） いんげんと ツナのソー ごはん カレー スパゲッティ レーズンパン	6月29日（火） キャベツときゅうりの ごまあえ ごはん とりにくのあまずあえ とうがんの すいもの	6月30日（水） ラタトゥイユ ごはん オムレツ ポテト スープ コッペパン	わたしが、まいにち食べている給食は、たくさんの人の協力があってできています。給食を作っている人たちだけでなく、食材を作っている人たち、運搬に関わっている人たちなどさまざまです。給食に関わる多くの人々や自然の恵みに感謝し、食べ物を残さずにいただきます。  	
レーズン レーズンは、ぶどうの実を乾燥させたもので、「干しぶどう」とも呼ばれます。脳やからだを動かすエネルギーになる糖分や、体の調子を整えるビタミンや鉄分などがたくさん含まれています。成長期の皆さんに、ぜひ食べてほしい食べ物です。	とうがん 冬瓜は、漢字で冬の瓜と書きますが、冬の野菜ではなく、夏の野菜です。暗くて涼しいところに置いておくと、冬まで食べられるので、この名前がつけました。ほとんどが水分なので、汗をかく季節にぴったりな食べ物です。	ラタトゥイユ ラタトゥイユとは、南フランスの郷土料理です。玉ねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトと野菜の持つ水分で煮て作ります。煮汁にも栄養がたっぷり含まれているので残さずに食べましょう。		