

6月分こんだてひょう

令和元年

給食回数 20回

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育ひとくちメモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	ひと	くち	メモ		
3 (月)			ぶたじる しろごまあじフライ ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやとうふ、 みそ 、あじ のり	ごぼう 、こんにやく、にんじん ぶなしめじ、キャベツ たまねぎ、ブロッコリー だいずもやし	ごはん、あぶら	690	846	今月は「食育月間」です。「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食べる力」は「生きる力」です。誰かと一緒にご飯を食べたり料理をしたり、収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなどで生きる力を身につけましょう。					
4 (火)			かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく だっしだいず、チーズ こんぶ、のり	たまねぎ、にんじん、パセリ わかめ、きゅうり、 レタス コーン	スパゲティ マーガリン	597	736	今日から10日までは、口と歯の健康週間です。歯をきれいに丈夫に保つためには、カルシウムが大切です。歯がカルシウムを得るのは、唾液からなんです。ですから唾液をしっかりと出す食べ方が歯にいい食事です。この口と歯の健康週間の間は、食材をいつもより大きめに切って前歯でかじって、奥歯でも何回も噛んで小さくして唾液と混ぜて軟らかくしないと飲み込めない大きさやかたさに調理してみてください。					
5 (水)			だいこんのみそじる ししゃもかんろに ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、 みそ ししゃもかんろに ぶたにく	ごぼう 、こんにやく ほししいたけ	ごはん、ごま ごまあぶら	574	759	皆さんの歯は虫歯もなく、しっかりと噛みしめることができますか？歯の状態と運動能力には大きな関係があります。ある調査によると歯のかみ合わせが良い人はそうでない人に比べて50メートル走の成績が良くなるなど、運動能力がアップする傾向にありました。また一流のスポーツ選手には、歯を大切にしている人が多いそうです。皆さんも普段から噛みごたえのある物を良くかんで食べて、噛む力をつけましょう。					ししゃも 小1個 中2個
6 (木)			コーンポタージュ オムレツ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ、 とりにく ひよこめ レッドキドニー	にんじん、たまねぎ、パセリ コーン、キャベツ ブロッコリー、あかピーマン	パン、ルウ	583	728	皆さんは、はしを正しく持って食事をしていますか？「とりあえず、食べられればどんな持ち方でもいいんじゃない！」などと思っている人はいませんか？正しくはが持てないと上手に食べ物ははさんだり、持ったりにくい見た目も悪いため、一緒に食事をしている人にもいやな思いをさせてしまうことがあります。これから社会に出るとそんな場面がたくさん出てきます。正しく持ていない人は、今からでも正しい持ち方を身につけましょう。					
7 (金)			チキンカレー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ わかめ、きゅうり、 レタス コーン、パイン、おうとう	むぎごはん、じゃがいも ルウ、カレールウ あんぱんととうふ ライチジュレ	728	931	海上自衛隊では毎週金曜日の昼にカレーを提供しているそうです。海の上の景色は毎日同じなので曜日が分からなくなるからだそうです。 ヤバイ！ えっカレー？ だっただけ？ おいしかったよ。 給食のカレー、 おいしかったよ。 はい。 ただいま。 へー スーパだったんだよ。 給食が始まった時代は、 6月は給食月間だね。 給食が始まった時代は、 ストロベリーパンだよ。 校長先生と生徒の会食					
10 (月)			すいとんじる メンチカツ わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう メンチカツ、ツナ	ごぼう 、にんじん ほししいたけ、 ながねぎ きゅうり、たまねぎ、わかめ	ごはん、 ひめもち ドレッシング	751	929	今日の姫もちすいとんは、お隣の町おいらせ町で作られています。おいしーだし汁で作っています。残さず食べてくださいね。 うーん、すーすー！ おいしいから、 だっただけ？ ハヤシライス！ 夕食はなに？ ①重ならないように ②ウチの家は給食と 献立が豊富だね 現在の給食は 献立が豊富だね					いならずし 小1個 中2個
11 (火)			いならずし ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご ぶたにく 、なると	にんじん、こまつな、 ながねぎ ごぼう 、きゅうり、コーン えだまめ	こめこうどん 、でんぷん いならずし ドレッシング	585	732	ごぼうの生産量は青森県が1位ですが、市町村では、三沢市・東北町・六戸町・十和田市の順位になります。 うーん、すーすー！ おいしいから、 だっただけ？ ハヤシライス！ 夕食はなに？ ①重ならないように ②ウチの家は給食と 献立が豊富だね 現在の給食は 献立が豊富だね					いならずし 小1個 中2個
12 (水)			キャベツのみそじる なっとう ながいものうまに りんごちゃん	ぎゅうにゅう 、 みそ にほしこ、なっとう とりにく	いんげん、ぶなしめじ にんじん、キャベツ こんにやく、ほししいたけ	ごはん、いたふ ながいも 、 りんごちゃん	622	779	りんごが赤くなると医者が青くなるという諺がありますが、整腸作用や血圧を下げる作用などたくさんあります。※りんごゼリー：紙					なっとうの容器 はビニール 袋へ
13 (木)			けんさんやさいのコンソメスープ チキンウィンナー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン チキンウィンナー	セロリ、キャベツ、たまねぎ にんじん、 かんそうやさい アスパラ 、 レタス 、コーン あかピーマン	パン、 りんごジャム ドレッシング	753	858	今日は「ふるさと産品給食」の日です。青森県産の食材をふんだんに使用しています。十和田市産の米粉を使った米粉パン、りんごジャム、乾燥野菜を使った野菜スープ、鶏肉を使ったチキンウィンナー、今が旬のアスパラなど青森県産の豊富な食材で作られた給食です。地域の食材をよく味わって食べて下さい。					
14 (金)			しじみのみそじる さばみそに こかぶのこんぶあえ	ぎゅうにゅう 、 しじみかい みそ 、 こうじみそ 、さば こんぶ	かぶ 、きゅうり	ごはん、ドレッシング	586	764	日本には、春夏秋冬の季節になるとよく出回る旬の食べ物があります。旬の食べ物は、多く出回るにより安価であり、栄養価も高く、味も美味しいです。また、その食べ物を食べることを通して、日本の美しい四季を感じることもできます。そこでしじみを出しました。しじみにはうま味成分が豊富で、汁物にするとしじみのうま味がたっぷり出てくるのでとてもおいしいです。栄養面ではビタミンB1が多く含まれているので、肝臓の働きを助けて疲れをとる効果があります。実も味わって食べてみましょう。					

食育

6月は「食育月間」

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしていいただければと思います。

乳幼児期 → **学童・思春期** → **成人期** → **高齢期**

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

しりとりをかんせいさせて四角に入る食材をあてよう！

ヒントは絵を見てね!!

きゅうり
りんご

まめ
めんたいこ

なっとう

ぎょうざ

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
17 (月)			はくさいとうふのスープ ぼうぎョーザ パンパンジー	ぎゅうにゅう 、とうふ ぎョーザ、くらげ とりにく	はくさい、にんじん ほししいたけ、えのきたけ ながねぎ	ごはん、ごま ドレッシング	595	726	干し椎茸の栄養は、生椎茸のもつ栄養成分であるエルゴステロールが、日光に当たることでビタミンDに変わります。ビタミンDはカルシウムを代謝し、不眠の予防にもなります。ただし最近の干し椎茸は天日干しが少ないので、家庭で少し日光に当てるのがコツです。生椎茸も干し椎茸も食べる2〜3時間前に日光に当てると効果があり、栄養価がグッと上がりますよ。					
18 (火)			きのこしのだ チキンごまサラダ	ぎゅうにゅう 、きのこしの だに、なると、とりにく うぐいすまめ、ひよこまめ レッドキドニー	にんじん、ほししいたけ ながねぎ 、ブロッコリー キャベツ	そうめん、ごま ドレッシング	517	612	ごまは少しの量でもすばらしいパワーを持った食べ物です。木の実や種などの種実類ではその代表的なものです。あの小さい一粒でも芽をだし、枝をだし実をつける可能性があるからでしょう。そのパワーは、質の良い脂肪やカルシウム・たんぱく質・ビタミンEがたっぷり入っています。白ごまでも黒ごまでも栄養価は変わらないので、お料理に合わせて使い分けると良いですね。					
19 (水)			あおさのみそしる てりやきチキン なのはなのあえもの	ぎゅうにゅう 、とうふ にほこ、 みそ 、ちくわ てりやきチキン	あおさ、にんじん、 ながねぎ なのはな、きピーマン、もやし	ごはん、ドレッシング	591	727	5月中旬〜6月初旬に「菜の花フェスティバル」は青森県横浜町で開催されています。菜の花ソフトクリームや菜の花ドーナツが特産です。7月には種をとり菜の花油として出されます。菜種油で揚げた天ぷらは、カリッと香ばしくほんのり菜の花の風味が楽しめますよ。菜の花は栄養豊富で、β-カロテンやビタミンCは免疫力を高めがん予防や風邪予防に効果があります。					
20 (木)			ミネストローネ ほうれんそうオムレツ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン いんげんまめ ほうれんそうオムレツ	セロリ、 ビールにんにく たまねぎ、トマト、にんじん キャベツ、ブロッコリー コーン	パン、あぶら じゃがいも、マカロニ マセドアンサラダ マヨネーズ	624	814	ほうれん草は緑黄色野菜の王様と呼ばれるほど栄養価の高い野菜です。緑黄色野菜というのはこまつな・春菊・かぼちゃなど緑・黄・赤などの色の濃い野菜の事です。ビタミンA・B1・B2・Cなどのビタミン類やミネラルをたくさん含んでいます。ほうれん草には、体の成長や骨の発育に必要なビタミンAが特に多いので、おひたし一皿分で一日に小学生が必要な量をとることができます。					
21 (金)			ポークカレー コールスローサラダ パックふくじんづけ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん、たまねぎ りんごピューレ 、キャベツ きゅうり、あかピーマン ふくじんづけ	むぎごはん、じゃがいも ルウ、マーガリン ドレッシング	821	1033	じゃがいもは正式には「馬鈴薯」と言いますが、普及しているのは圧倒的に「じゃがいも」という呼び方です。日本にはジャワ（インドネシアのジャガタラ）現ジャカルタの港から入ってきたため「じゃがいも」と呼ばれるようになったとされています。じゃがいもには、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは水に溶ける性質がありますが、じゃがいもに含まれるでんぷんに包まれている為溶けにくくなっています。					
24 (月)			にくとうふじる かにふうみシューマイ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく とうふ かにふうみシューマイ ツナ	にんじん、こんにやく ながねぎ 、はくさい えのきたけ、ほうれんそう もやし	ごはん、ごま	606	807	豆腐は中国から伝わってきたものですが「腐」という字の意味は、日本では腐るという意味でとらえがちですが、中国では「液状の物が寄り集まって固形になったやわらかい物」「液状でもなく固形でもないようなもの」を指すと言われています。溶き卵に調味料を加え蒸した卵豆腐、ごまをすり、くず粉や片栗粉で固めたごま豆腐などは、大豆を使った豆腐ではありませんが豆腐という名前がついています。					シューマイ 小1個 中2個
25 (火)			あじつけゆでたまご ジャージャーめんのぐ	ジョア、ぶたにく、みそ	たけのこ、たまねぎ、ながねぎ ほししいたけ、きゅうり もやし、にんじん	ちゅうかめん、でんぶん ごまあぶら	590	722	今日の給食にタケノコが使われていますが、竹はかぐや姫やおなじみの竹取物語という物語の題材にも使われているように、昔から親しまれてきました。日本でも昔から食べられていたタケノコですが、おとなり中国では食べるだけではなく薬として考えられていました。腸の調子を整える薬、血の流れをよくする薬などいろいろな効果を期待されていたそうです。					
26 (水)			わかめのみそしる ごもくやさいのにくだんご きりぼしだいこんサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう 、こうやとうふ みそ 、にほこ ごもくやさいのにくだんご ハム	にんじん、わかめ きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん、ごま あおりんごゼリー	561	742	日本には食べ物にまつわることわざがたくさんあり、そのことわざには昔の人の教えや知識が詰まっています。「朝一杯のみそ汁は、体の毒消し」ということわざがあります。みそ汁には、腸の中の悪い菌を取り除く働きがあるので、朝食にみそ汁を飲むと体に良いという意味です。みその原料である大豆は、熟成させることによって、栄養成分がパワーアップし、体に吸収されやすくなります。朝食に温かい具だくさんのみそ汁を飲んで一日を元気に過ごしましょう。※青りんごデザート：紙					にくだんご 小1個 中2個
27 (木)			キャベツとウィンナーのスープ しろみざかなバジルフライ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう ウィンナー しろみざかなのバジルフライ とりにく	かんそうやさい 、キャベツ たまねぎ、にんじん、トマト	パン、じゃがいも あぶら	585	752	トマトは、栄養成分が豊富な健康野菜です。中でも「リコピン」という成分は、血液の流れをよくして老化を防ぎ、生活習慣病の予防や改善、太りにくい体作り、美肌効果も期待できます。食べ方としては油に溶ける性質があるので、手軽な所ではオリーブオイルをかけたり、煮込み料理にしたりと生で食べるよりは効率よく摂取できます。一番吸収率が高いのは、朝食にトマトジュースにして飲むことです。					
28 (金)			おやこに イワシみぞれに わふうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご、なると、イワシ	にんじん、ほししいたけ グリーンピース、みずな あかピーマン	ごはん、いたふ ドレッシング	640	804	皆さんの食生活に、お魚は足りていますか？中でもイワシは小骨が多い事や臭み強いせいで苦手だという声もよく聞きます。でもある実験で、マウスにイワシ油とパーム油を与え何日も経過させた結果、イワシ油を与えたマウスが早く脱出できるようになったそうです。脳の働きを活性化したり、維持したりする作用があるとされていてその結果、記憶力・集中力・学習能力などが向上すると考えられます。今日の給食のイワシは骨まで軟らかく煮て、臭みとり食べやすくしてあります。					

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 健康に良い食べ方はどっち？

A 早く食べる

B ゆっくり食べる

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？

A おなかがいっぱい

B おなかがいっぱい

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？

A 消化・吸収をよくする

B 脳に酸素を運ぶ

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？

A

B

Q5 どちらの歯のみがき方が良い？

A 1本ずつみがく

B 力いっぱいみがく

Q1=B Q2=B (脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合っ
て、体への消化・吸収をよくする/酸素を運ぶのは「血液」)
Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度の力で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)