

6月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい	きゅうしょくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
3	月	ごはん きゅうにゅう とりだんごじる サボテンコロッケ きゅうりときくらげのあえもの ぶどうゼリー	6月1日は、春日井市の誕生日です。昭和18年6月1日に東春日井郡勝川町、鳥居松村、篠木村、鷹来村が合併して誕生しました。その後、昭和33年1月1日に坂下町、高蔵寺町が編入されました。今年で81周年を迎えます。春日井市産のサボテンときくらげを使用しました。	ぶどうゼリーのカップは、かさねてからはいっていたふくろにかえしましょう。のこったゼリーもビニールぶくろにいれましょう。
4	火	むぎごはん きゅうにゅう ぶたどんのぐ きんぴらごぼう いわしのほしごさかな	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間の間は、硬い食べ物や歯によい食べ物を意識して取り入れています。今日は、硬くて、よくかまないといけない食べ物が2つ入っています。何かわかりますか？ ごぼうと小魚です。よくかんで健康な歯を作りましょう。	いわしのほしごさかなのふくろは、はいっていたふくろにかえしましょう。
5	水	クロワッサン ぎゅうにゅう ミートソースパンネ コーンサラダ フローズンヨーグルト	強い歯を作るためには、カルシウムという栄養素が大切です。歯を健康に保つために、カルシウムの多い牛乳を残さず飲みましょう。さらに、牛乳から作られているフローズンヨーグルトも食べましょう。歯によい食べ物を食べることも歯の健康につながります。	フローズンヨーグルトのカップは、かさねてからはいっていたふくろにかえしましょう。のこったヨーグルトもビニールぶくろにいれましょう。
6	木	ごはん きゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ひじきサラダ ブルー	プルーンをよくかんで食べましょう。よくかむと、味がよくわかり味覚が育ちます。集中力も増すので、野球選手はガムをかんで試合に出ている人もいますよ。また、唾液がよく出るので、虫歯予防にもなります。よくかむことは、歯の健康以外にもたくさんいいことがあります。	ブルーのふくろは、はいっていたふくろにかえしましょう。のこったプルーンも、ビニールぶくろにいれましょう。
7	金	ごはん きゅうにゅう ごもくじる さばぎんがみやき きりぼしだいこんのあますあえ きらずあげ	切り干し大根やきらずあげをよくかんで食べましょう。きらずあげは、大豆からとうふを作るときに出る「おから」を使ったお菓子です。お豆腐屋さんのアイデアから生まれました。おからには、おなかを掃除する働きがあります。	さばぎんがみやきのアルミボイルは、ちいさくまるめて、ビニールぶくろにいれてかえしましょう。
10	月	むぎごはん きゅうにゅう トッポギスープ ピリからだいす れいとうみかん	冷凍みかんは、旬の冬にとれたみかんを冷凍したもので、70年くらい前に神奈川県の子ヨスクで売られたのが始まりです。そのまま冷凍しただけでは、パサパサになってしまうので、水をつけて凍らせることを繰り返して作られます。暑さが吹き飛びます。 トッポギスープには、もちもちしたトッポギが入っているので、よくかんで食べましょう。	れいとうみかんのかわは、はいっていたふくろにかえしましょう。
11	火	ごはん はっこうにゅう なまあげとぶたにくのもの あじのフリッター もやしのナムル	食べ物には、旬というおいしい時期があります。魚にも旬があります。あじは今は旬で6~7月は特においしいといわれています。大きさは少し小さめですが、うま味がギュッとつまっています。味わっていただきます。魚には骨がありますが、口の中でよくかむことで、間違っても骨を飲み込むことを防ぐことができます。よくかんで食べましょう。	はっこうにゅうのカップは、かさねて、ストローもいっしょにビニールぶくろにかえしましょう。
12	水	むぎごはん きゅうにゅう えがいのなつやさいカレー ポテトサラダ	えがいの夏野菜カレーには、いつものカレーとはちがいで、夏野菜であるかぼちゃ・トマト・なす・ピーマンが入っています。夏野菜は、夏の日差しをたっぷりあびて育つので、暑さに負けないパワーをもっています。夏野菜のパワーをいただきます。	ごはんのいれものをワゴンにもどすときは、しゃもじをとって、かえしましょう。

6月の給食ひとことばなし

日 曜	こんだてめい	きゅうしょくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
13 木	むぎごはん きゅうにゅう ミルクだんごじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	ミルク団子汁は、白みそを使ったみそ汁に白玉団子を入れて、牛乳でまろやかに仕上げたお汁です。ご飯の量が少ない分のエネルギーを白玉団子で補う目的もあります。一人2～3個の予定で、作りますが、数を数えることはできないので、少なかったり、多かたりするかもしれません。白玉団子は丸い形で、もちもちしているので、よくかんで食べましょう。	たべのこしは、はいつてきたしょっかんにかえしましう。
14 金	きしめん きゅうにゅう きしめんのしる たことえびのからあげ きゅうりのうめあえ	たことえびの唐揚げは、よくかんで食べましょう。たこは、とても弾力があるので、よくかまないと食べられません。きしめんは愛知県の郷土料理で、たこは、愛知県日間賀島が有名です。愛知県の食べ物を食べて、愛知県を応援しましょう。	きしめんは、すこしずつきしめんのしるにいれて、たべましよう。
17 月	むぎごはん きゅうにゅう ちゅうかいせんうま きりぼしだいこんサラダ ひじきつくだに	今日の給食の中華海鮮うま煮には、うずら卵が入っています。丸い形なのでよくかまないと、つるつると丸ごと吸い込んでしまう可能性があります。うずら卵に限らず、色々な食品でのごとつまらせるリスクがあります。食べ物は、口に詰め込み過ぎず、よくかんで食べましょう。特に歯のはえかわる1年生は、前歯がない時、食べ物を吸うように食べないで、食べ物の形がなくなるまでかむとよいですよ。	
18 火	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう だいずとチキンのトマトに サボテンのオリーブオイルいため	サボテンは新芽を食べるので、生で食べることができるのは5月～10月です。春日井市は種から育てる「実生サボテン」の生産が全国で1番です。今日の給食の「サボテンのオリーブオイル炒め」は春日井市の松原小学校の児童が考えました。	あいちのこめこパンのふくろとのこってしまったパンは、べつべつのビニールぶくろにいれましよう。
19 水	ごはん きゅうにゅう ぶたじる めひかりフライ キャベツのゆかいあえ あいちのみかんゼリー	6月19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県産の食べ物を食べようという目的で毎年、食育月間の6月の食育の日である19日に実施しています。いつも以上に愛知県産の食べ物を多く使うように献立を考えました。愛知県産の食べ物は、ごはん、牛乳、豚肉、豆みそ、豆腐、めひかり、キャベツ、みかんです。地元の味をおいしくいただきます。	ゼリーのカップは、かさねてはいつていたふくろにかえましよう。のこったゼリーもビニールぶくろにいれましよう。
20 木	ごはん きゅうにゅう にくじゃが おひたし かたぬきチーズ	給食には毎日牛乳がでますね。さて、いつから給食に牛乳がでるようになったのでしょうか。こたえは、1920年に東京の小学校で日本初のミルク給食が行われました。1947年からは主要都市でミルク給食が始まりました。牛乳が給食にできるようになって、こどもたちの栄養がとれて元気になりました。食べた食べ物で体がつくれますよ。	かたぬきチーズのいれものは、はいつてきたふくろにかえましよう。

6月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい	きゅうしょくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
21	金	むぎごはん きゅうにゅう マーボ豆腐 パンバンジーサラダ	体が、よりよく成長するためにはバランスのとれた食事をとることが大切です。給食は、赤、黄、緑の栄養がある食品をバランスよく料理にしています。自分のおさらに入った給食は残さず食べて元気な体をつくりましょう。	
24	月	ごはん きゅうにゅう もずくじる タコライスのく こめこのシークワサータルト	沖縄県は、みなさんの住む愛知県とくらべて暖かい気候です。今日は、沖縄県の料理であるもずく汁と、タコライスの貝です。暑いと夏バテになりやすいです。もずくには、汗とともに失われるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれているため、夏バテ対策にあう食べ物です。	こめこのシークワサータルトのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
25	火	ごはん きゅうにゅう けんちんじる とりにくのてりかけ ゆでやさいサラダ	5年生の家庭科では、「ゆでる」調理の勉強をしています。今日の給食に5年生の家庭科でつくる、「ゆでやさいのサラダ」をいれました。5年生は、自分たちが作ったサラダと食べくらべてくださいね。給食はくだものだけ、生で、ですが、おかずは、ゆでたり、いためたり火にかけて調理しています。	
26	水	げんまいごはん きゅうにゅう えがいのハヤシチュー アスパラガスのサラダ れいとうパイナップル	今が旬のアスパラガスサラダにしました。アスパラガスにはアスパラギン酸という、体の健康を守ってくれる栄養素があります。今日は春日井市内の小中学校で一斉に行われる「第1回もぐもぐ大作戦」の日です。給食の食べのこしを少なくするのがねらいです。今日は、自分のおさらをからっぽにしましょう。	れいとうパイナップルのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
27	木	わかめごはん きゅうにゅう かぼちゃいりみそしる いろどりため バナナチップス	6年生の家庭科では、「いためる」調理の勉強をしています。今日の給食の、「いろどりため」は、6年生でつくる野菜のために、豚肉をいれました。いためると、野菜のかさが減ってたくさん野菜を食べることができますね。また、火にかけても色がのこるにんじん、ピーマンをつかって見た目もおいしそうないためものにしました。	バナナチップスのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
28	金	サンドイッチロールパン きゅうにゅう やさいスープ やしそば えだまめ	枝豆は、大豆がまだ緑色をしていて、やわらかい未熟な時に収穫したもので、野菜の仲間です。豆の入ったさやを、枝につけたままゆでて食べたことから枝豆といわれます。塩ゆですることが多いです。自分でさやから出していただきます。夏が旬の食べ物です。	えだまめのさやは、はいていたしょっかんにかえしましょう。やしそばは、パンにはさんでもいいですよ。