

6月給食だより

令和6年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

6月は「食育月間」です。

英語のことわざに、「You are what you eat.」というものがあります。これは、「あなたは、あなたが食べた（食べる）ものでできている。健康は食にあり。」という意味です。つまり、体や心の健康のため、「毎日、何をどのように食べるか」は、とても大切であるということです。

毎年6月は「食育月間」です。普段何気なく食べている食事や食べ物について振り返り、食べることの大切さを改めて考えてみましょう。



食べる楽しみや喜びを

あらためて感じてみよう！

家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受け取ることでもあります。



食べ物のことを

よく知ろう！

食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。



栄養バランスを考えながら

いただきよう！

食べ物は、体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ小学生、中学生の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大事です。体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



ふるさとの食、伝統の食を

未来に伝えよう！

日本の食文化は、四季の移り変わりや自然を大事にしながら、素材の持ち味を生かしており、世界中から称賛されています。そこで、「和食（WASHOKU）」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



～ 6月の献立紹介 ～



*****「入梅献立」*****

暦の上で梅雨の季節に入ることを「入梅」といいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。6月は、入梅にちなんで梅を使った料理がたくさん登場します。

◆いわしの梅煮

6月～7月の梅雨の時期に獲れるいわしを「入梅いわし」といいます。1年中でも特に脂がのり、おいしいとされています。

◆和風梅チキン

揚げた鶏肉に、醤油ベースのさっぱりとした梅ソースをからめます。

◆梅フルーツポンチ

フルーツポンチは、いつも果物の缶詰のシロップも加えて作っています。今回は、果物のシロップの代わりに梅ジュースを使います。



*****「かみかみ献立」*****

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみごたえがあり（根菜類、イカなど）、歯の成長に重要なカルシウム豊富な食材（大豆、厚揚げ、高野豆腐、チーズ、ひじき、切干し大根、小松菜など）を使った料理がたくさん登場します。



【地場産物】

6月から、岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なす、トマト、冬瓜、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜も使っていきます。

【新メニュー】

- 「鉄分たっぷりキーマカレー」
- ・・・鉄分豊富な豚レバー入りのキーマカレーです。
- 「白身魚のピリっとジャン」
- ・・・揚げた白身魚にピリっと辛いトウバンジャンを使ったソースをかけた料理です。

