



6月給食だより



令和7年5月30日発行

由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん 和風ハンバーグ ひじきのいために だいこんのみそしる	3日 スパゲティミートソース イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー	4日 ごはん ますのおうごんやき きんしたまごのあえもの わかたけじる	5日 雑穀入り菜めしごはん ちくわのいそべあげ にくやさしいため あつあげのみそしる	6日 マーボーなすどん はるさめサラダ わんたんスープ
6月は「食育月間」です。食育とは、食べ物や食事についての学習です。みんなでおいしく食べることも、食育のひとつです。	日本ではパスタの上にソースをかけることが多いですが、イタリアでは、ソースと麺を混ぜて盛り付けるのが普通なのだそうです。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を守ることは、体全体の健康を守ることにつながります。	歯と口の健康を守るためには、歯を強くする食事や、食後の歯磨きが重要です。歯磨きは、みがき残しがないようにしましょう。	よくかむことを意識して食べるようにしましょう。かむ回数の目安は、一口あたり20～30回です。数えながら食べてみましょう。
9日 かみかみぶたどん たくわんあえ わかめのみそしる わなしゼリー	10日 まるパン とりにくのマスタードやき はなやさいサラダ やさいスープ	11日 ゆかりごはん メンチカツ コールスローサラダ たまねぎのみそしる	12日 ごはん いわしのうめに おひたし こんさいじる	13日 ごはん ピザはるまき ぶたにくとなまあげの みそいため ちゅうかコーンスープ
よくかまないと、歯だけでなく歯ぐきも弱くなります。よくかむために、かみ応えのある食材や、材料を大きめに切るなどの工夫を。	牛乳は、歯を強くするカルシウムが多い食品です。カルシウムの吸収を助けるビタミンD（きのこ類）も一緒にとりましょう。	コールスローは、キャベツのサラダという意味の料理です。キャベツの切り方や味付けの決まりはなく、色々な種類があります。	煮魚を作るときに梅を加えると、コクやうまみがプラスされ、魚の生臭さが軽減されます。梅の酸味でさっぱりと食べられます。	豚肉はビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があります。気温や湿度が上がる時期なので、しっかりと食べましょう。
16日 ごはん ほっけのしおやき こんにやくきんぴら ほうれんそうのみそしる	17日 タンメン クリームコロッケ りんごゼリー	18日 まぜごはん（花むすび） にらまんじゅう アスパラのツナあえ じゃがいものみそしる	19日（食育の日） ごはん にくだんご（わふう） のりずあえ ふきのみそしる	20日 ソースカツどん ぐだくさんみそしる ヨーグルト（ぶどう）
朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、体調や生活リズムを整える大切な役割をします。毎日食べましょう。	日本では「野菜たっぷりの塩ラーメン」を「タンメン」と呼びますが、中国では「スープに入った麺」を「湯麺」と呼ぶそうです。	アスパラガスには、疲労回復に役立つアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復ドリンクにも使われています。	ふきは、秋田県の特産物のひとつです。大人の身長より大きくて、傘のように葉っぱが大きい「秋田ふき」が有名です。	牛乳や乳製品に多いカルシウムは、骨や歯を強くしてくれます。骨にカルシウムをためることができるのは、成長期の今だけです。
23日 ごはん しゅうまい ぶたにくのプルコギ かきたまじる	24日 コッペパン レーズンクリーム ほうれんそうオムレツ ハムともやしのソテー ミネストローネ レモンソーダゼリー	25日 ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	26日 ごはん あかうおのたつたあげ かいそうサラダ なめこのみそしる	27日 ごはん ジョア（いちご） あおじそいりとりつくね かみかみいため きぬさやのみそしる
プルコギは、下味をつけた肉と野菜を炒めて作る韓国料理です。「プル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味の韓国語です。	気温や湿度が高くなる梅雨の時期には、トマトの酸味がおいしいミネストローネを食べて元気に過ごしましょう。	気温と湿度が高い梅雨の時期は、食中毒に注意しましょう。みんなでできる食中毒予防は手洗いです。上手に洗いましょう。	下味をつけた魚や肉に、片栗粉をまぶして油で揚げた竜田揚げは、奈良県の竜田川が名前の由来だという説があります。	きぬさやは、インゲン豆の仲間です。さやの中の豆が大きくなると、さやが固くなってしまうので、豆が小さいうちに収穫されます。
30日 ごはん さんまのおかか ごまあえ こまつなのみそしる 「ごまかす」という言葉があります。どんな食べ物でも、ごまを使えばおいしく食べられることから生まれた言葉です。	牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立が変更することがあります。	食は生きる上での基本です 世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや生活習慣病の増加をはじめ、食の安全性、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。そこで「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。食育基本法の制定から今年で20年。学校だけでなく家庭や地域でも、より一層、食育を推進していきましょう。		

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？



◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。