



6月給食だより



令和7年5月30日発行

由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのいために にくどうふじる	3日 ごはん さばのしおやき ひじきのいために ぐだくさんみそしる	4日(歯と口の健康週間) かみかみぶたどん ワントンスープ むらさきもチップス	5日(歯と口の健康週間) せわりコッペパン けんさんウインナー チリビーンズ 野菜スープ	6日(歯と口の健康週間) ごはん とりにくのてんぷら すきこんぶのいために ピリからみそしる
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。	貧血を防ぐ鉄がたくさん入っているひじきは、鹿の尻尾に形が似ていることから、漢字では「鹿尾菜」と書きます。	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繋がります。	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(歯と口の健康週間) だいずいりマーボーどん わかめスープ	10日(歯と口の健康週間) ごはん いわしのうめに ちくぜんに たまふのみそしる	11日 ごはん ぶたこまプルコギ トックスープ	12日 スープスパゲティ ゆでやさしいサラダ	13日 ごはん さけのたまねぎこうじやき にくやさしいため あつあげのみそしる
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。	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。	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。	秋田県産の材料を使い、玉ねぎの甘みを生かした「たまねぎこうじ」は、肉や魚によく合う発酵調味料です。
16日 こうやどうふの そぼろごはん しおこんぶあえ えのきたけのみそしる	17日 ごはん けんさんさけフライ アスパラソテー じゃがいものみそしる	18日 ゆかりごはん あつやきたまご やさいとちくわのゴマいため ほうれんそうのみそしる	19日(食育の日) まるパン コロケ はなやさしいソテー ミネストローネ	20日 ごはん とりにくのスタミナやき だいこんのそぼろに キャベツのみそしる
朝ごはんをしっかり食べていますか？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。	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。	「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。	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。	スタミナがつく食材として有名な「にんにく」は、他の食べ物と組み合わせることで効果を発揮します。しっかり食べましょう。
23日 ハヤシライス おんやさしいサラダ	24日 ごはん さばのみそに ポテトキンピラ はなふのすましじる	25日 ごはん ぶたにくのしょうがやき やさしいため はくさいのみそしる	26日 ソースやきそば にくだんごのスープ ももゼリー	27日 ごはん やきぎょうざ ホイコーロー はるさめスープ
牛乳や乳製品に多いカルシウムは、骨や歯を強くします。骨にカルシウムをためることができなのは、成長期の今だけです。	「キンピラ」という名前は、江戸時代に人気があった人形劇から名づけられたと言われています。今日はじゃがいもを使いました。	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。みんなのできる食中毒予防は手洗いです。上手に洗いましょう。	給食のラーメンやうどんの麺は、ゆりほじょうしないめんや、由利本荘市内の麺屋さんが作ってくれています。今日は、野菜たっぷりの焼きそばにしました。	ホイコーローは、中華料理です。「一度ゆでた豚肉を、また鍋に戻して炒める」という作り方から、その名前がついたと言われています。
30日 ごはん メンチカツ だいこんのキンピラ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます ぶつし つごう 物資の都合により 献立が変更することがあります。		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」ことを目的として、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年になりました。これからも、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、食の話題を取り上げるなど、食事を楽しみましょう。