



月	火	水	木	金
3 ぶた肉 と たまねぎ ぶた肉には、体の疲れをとるビタミンB1が多く含まれています。たまねぎには、ビタミンB1の吸収をよくする成分がふくまれているため、ぶた肉との組み合わせが良い食べ物です。	4 歯と口の健康習慣 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べるとは、歯の健康につながります。 ふだんから、よくかむことを心がけましょう。 	5 もずく もずくは独特のめめりが特徴の海そうです。日本で食べられている約99パーセントが沖縄産のもずくです。 沖縄の人は他の県と比べて、年間10倍ものもずくを食べているそうです。	6 手洗いのポイント ・石けんを泡立てて洗う ・指の間、手首、指先、つめも洗う。 ・きれいなハンカチやタオルでふく。 ★給食の前、体育や作業の後、トイレの後など、必ず手を洗いましょう。	7 セルフ いか天どん ごはんに、いか天ぶらをのせて、天どんのたれをかけて食べましょう。 いかには良質なたんぱく質がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
10 ホイコーロー キャベツとぶた肉のみそ炒めです。本場中国のものは辛口で、キャベツではなくニンニクの芽を使いますが、日本ではキャベツを使った甘めのみそ味にするのが一般的です。	11 とり肉のバーベキューソースかけ 塩、こしょうをした鶏肉をオーブンで焼き、ねぎ、すりおろしりんご、レモン汁、にんにく、さとう、しょうゆを合わせて作ったオリジナルのソースをかけて作りました。	12 暑い時期のサラダ 給食では食中毒予防のため、暑い時期の和え物には、ハムやツナなどのたんぱく源や、卵使用のマヨネーズやドレッシングを使わないといった対応をしています。	13 元気のみなもと「炭水化物」 ごはん、パンなどの主食には炭水化物という栄養素が含まれています。体や脳を動かすもとになりますが、体にためておけないので、毎日きちんと食べることが必要です。	14 栃木県民の日 明日、6月15日は栃木県民の日です。今日の献立でも、牛乳やヨーグルト、卵、豚肉、ほうれん草は栃木県産で、米やにんじん、ねぎは佐野産のものを使用しています。
17 ほうれん草のナムル ナムルは野菜などをゆでて、調味料とごま油で和えた韓国料理です。今日は、ほうれん草、もやし、ごま、ごま油、しょうゆ、塩で和えたナムルにしてみました。	18 えだまめ 枝豆は未熟なうちに収穫した大豆の赤ちゃんです。栄養的にみると、大豆は豆類なのに対して、枝豆は野菜の仲間に入ります。たんぱく質もビタミンもとれる食材です。 	19 切干し大根 切干し大根は、細切りの大根を干したもので、鉄分やカルシウム、食物せんいなどがたっぷり含まれています。また、乾燥してあるため日持ちがよく、昔から伝わる保存食です。	20 海そうサラダ 海そうサラダに入っている海藻は6種類。わかめ、くきわかめ、昆布、赤とさかのり、白とさかのり、白みりんという海そうです。食用の海そうは100種類以上あります。	21 日本味めぐり ～ 鳥取県 ～ ① 鳥取県では、日本海でとれたさばを日持ちさせるために焼いてから出荷していました。このさばを一口大にして、たまねぎと煮込んだ「焼きさばの煮つけ」という（紙面左下②へつづ）
24 ぶた肉とあつあげの香味炒め 油にしょうがとにんにくの香りを写し、ぶた肉、野菜を炒めてからオイスターソースなどの調味料で味をつけ、豆腐の厚あげを加えて軽く炒めた料理です。	25 〇〇ゼリーよせ 給食では、フルーツ味のゼリーと、みかんやパイナップルのシロップ漬けなどを合わせたゼリーよせを夏場のデザートとして出しています。今日はレモンゼリーよせです。	26 じゃがいも じゃがいもはトマトやナスと同じナス科の植物で、世界中で栽培されています。じゃがいもには加熱してもこわれにくいビタミンCが多く含まれています。	27 点心 はるまきは中華料理の「点心」に分類されます。点心とは軽食や間食のことで、コース料理でスープやメイン以外の料理をいいます。肉まんなども点心のひとつです。	28 あじのねぎ塩焼き あじは北海道から沖縄まで、日本全国の海に生息していて、干物やフライ、刺身など日本人になじみ深い魚です。今日は、さっぱり味のねぎ塩焼きにしてみました。
(21日のつづき) 日本味めぐり ～ 鳥取県 ～ ② 郷土料理があります。今日は、さばの文化干し焼きにしました。また、祭りや正月などの人が集まるときに、ごちそうとしてふるまわれる、 じゃぶ煮 という郷土料理があります。野菜や豆腐を煮込むうちに水分が出て、じゃぶじゃぶすることから名づけられたそうです。 とうふちくわ は、もめん豆腐と白身魚のすり身を混ぜ合わせて蒸しあげた食材で、鳥取県の特産品です。今日はとうふちくわを使ったすまし汁にしました。  			食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。情報があふれる中、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の「食育」について、あらためて考えてみませんか？ 	