

# 6月給食たより

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

よくかむと  
消化がよくなる  
歯並びをよくする

よくかむと  
歯と口の健康週間

よくかむと  
消化がよくなる  
歯並びをよくする

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

<p>3日(月)</p> <p>そばろ どんぶりのぐ のぐ</p> <p>ならのくろまめ コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>いものこじる</p> <p>黒豆とは黒色の大豆のことで甘味があります。大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。</p>	<p>4日(火)</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>コーン しゅうまい 中:3こ</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <p>6月4～10日は歯と口の健康週間! かむことを意識して食べましょう。具だくさんな八宝菜はよくかんで食べてね!</p>	<p>5日(水)</p> <p>ほうれんそうと しめじの あえもの</p> <p>いわしの カリカリフライ 中:2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ぐたくさん みそしる</p> <p>いわしのカリカリフライの表面のつぶつぶは、パン粉ではなくじゃがいもです。よくかんで味わってみてください♡</p>	<p>6日(木)</p> <p>げんきヨーグルト</p> <p>うめ こんぶあえ ごはん</p> <p>チキン ナゲット 中:2こ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいカレー</p> <p>6月6日は「うめの日」です。カリカリうめと塩昆布で野菜を和えたうめこんぶ和えのレシピは4月号に…</p>	<p>7日(金)</p> <p>レモンゼリー</p> <p>チリビーンズ ウインナー</p> <p>せわりパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>歯と口の健康週間なので、レモンゼリーの中にナタデココが入っています。ふたやカップにも注目してね!</p>
<p>10日(月)</p> <p>こぎかな</p> <p>きりぼしだいこん のにももの</p> <p>ならのキャベツ つくね</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんいり みそしる</p> <p>奈良県産のキャベツがたっぷり入ったつくねです。給食センターで手作りの甘辛たれとよく合います!</p>	<p>11日(火)</p> <p>プチなら メロンゼリー</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>とりにくの しおこうじ やき</p> <p>ごはん</p> <p>ならのっぺ</p> <p>メロン味のプチゼリーが登場です★奈良県で生産されたメロン果汁が入っています。味わって食べてね♡</p>	<p>12日(水)</p> <p>はちみつだいず</p> <p>きゅうりの すのもの</p> <p>さばの ぶりからやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>きゅうりは夏が旬です。表面のイボがとがっているものが新鮮ですが、最近イボのない品種もあります。</p>	<p>13日(木)</p> <p>ならのこまつな</p> <p>ぎょうぎ 中:3こ</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p> <p>奈良県産のこまつなを使ったぎょうぎです。奈良県でも作られている小松菜ですが、東京の伝統野菜です。</p>	<p>14日(金)</p> <p>にくだんご ケチャップソース 中:2こ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>マカロニの クリームに</p> <p>米粉と豆乳で作るクリーム煮は、マカロニも米粉でできています。みんなでおいしく食べられますように!</p>
<p>17日(月)</p> <p>ひじきの いりに</p> <p>さわらの ごまみそだれ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいじる</p> <p>ひじきは、茎を集めた「長ひじき」と芽を集めた「芽ひじき」があります。給食では芽ひじきを使っています。</p>	<p>18日(火)</p> <p>キャベツの ごぶづけあえ</p> <p>ぶたにくの かりんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>しめじのみそしる</p> <p>豚肉のかりん揚げは、下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛いたれをからめています!</p>	<p>19日(水)【食育の日】</p> <p>ももゼリー</p> <p>たかな ちりめん</p> <p>ならの おこのみやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんとにくだんご のスープ</p> <p>今日は給食センターからの動画配信があります!4月の動画はいかがでしたか?今月もお楽しみに♡</p>	<p>20日(木)</p> <p>わらびもち</p> <p>こんさい ピリっといため</p> <p>あじの ねぎごまづけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>わらびもちは、わらびという山菜の地下茎を粉にしたわらび粉で作る昔から食べられている和菓子です。</p>	<p>21日(金)</p> <p>げんきヨーグルト</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>イタリアン サラダ</p> <p>コッパン</p> <p>なつやさいの トマトスパゲティ</p> <p>夏野菜のトマトスパゲティには、6種類の野菜が入っています。全部見つけられるかな?</p>
<p>24日(月)</p> <p>キャベツいり ツナサラダ</p> <p>ミンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>かつらぎ なつやさいカレー</p> <p>葛城市でとれた旬の野菜がたっぷりの葛城夏野菜カレーです!旬の野菜のパワーをもらって元気に過ごそう!</p>	<p>25日(火)</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>きりぼしだいこん のチャプチェ</p> <p>ごはん</p> <p>すいぎょうぎ いりスープ</p> <p>久しぶりにフルーツ白玉の登場です!もちもちの米粉のだんごが入っているので、しっかりかんで食べてね!</p>	<p>26日(水)</p> <p>きゅうりの ごますあえ</p> <p>ぶたにくの しょうが いため</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p> <p>冬至に食べるイメージが強いかぼちゃですが夏が旬です。実と皮だけでなく、ワタや種も食べられます。</p>	<p>27日(木)</p> <p>くきわかめの ごもくいため</p> <p>いりとうふ つつみやき</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>たまごの殻の色の違いは鶏の品種によるもので栄養価は同じです。黄身の色も食べるエサにより変わります。</p>	<p>28日(金)</p> <p>りんごジャム</p> <p>かんてんサラダ</p> <p>ポロニアカツ</p> <p>しよくパン</p> <p>なつやさいの ポトフ</p> <p>ズッキーニの形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。「小さなかぼちゃ」という意味の名前です。</p>

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

このコーナーでは葛城市の給食に登場する料理の作り方を紹介します!

給食センターからこんにちは 第3

さわらのごまみそだれ

【ざいりょう】さわら4切れ、すりごま大1・1/2  
みそ大1、さとう大1、酒 小1  
みりん小1/2、水 大2

【つくりかた】  
①調味料と水を合わせて、電子レンジで20秒加熱し、ごまみそだれを作る。  
②さわらを焼き、①のごまみそだれをかける。

お好みの魚でどうぞ!