

# 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  
歯と口の健康週間  
ふとりすぎをふせぐ  
はなら歯並びをよくする

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 ごはん</p> <p>ならのくるまめ コロッケ 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 ごはん</p> <p>コーン しゅうまい 幼:1こ 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 ごはん</p> <p>いわしのカリカリフライ 幼:1こ 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 うめこんぶあえ 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 チリビーンズ せわりパン</p> <p>ウインナー 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>きりぼしだいこん のにももの ごはん</p> <p>ならのキャベツ つくね 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 ブロッコリーのおかかあえ ごはん</p> <p>とりにくのおこうじ やき 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>きゅうりのすのもの ごはん</p> <p>さばのぶりからやき 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 ぎょうざ 幼:1こ ちゅうかあえ 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ざです。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 ごぼうサラダ 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 ごはん</p> <p>さわらのごまみそだれ 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 ごはん</p> <p>ぶたにくのかりんあげ 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>プチももゼリー たかなちりめん ごはん</p> <p>ならのおこのみやき とうがんとにくだんごのスープ</p> <p>今日のお好み焼きは、奈良県産の小麦粉と葛城市産のねぎを使って作っています!</p>	<p>20日(木)</p> <p>こんさい ピリっといため ごはん</p> <p>あじのねぎごまづけ とうふのみそしる</p> <p>あじはうまみ成分が多く、味がよいことから「あじ」という名前になったと言われています。</p>	<p>21日(金)</p> <p>ブルーベリージャム イタリアンサラダ 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>ツナサラダ 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 きりぼしだいこんのチャプチェ ごはん</p> <p>すいぎょうざ 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 ごはん</p> <p>ぶたにくのしょうがいため 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 ごはん</p> <p>いりとうふ つつみやき 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 かんてんサラダ しょくパン</p> <p>ポロニアカツ 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!