

給食6月 だより

葛城市学校給食センター 令和3年6月号



給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

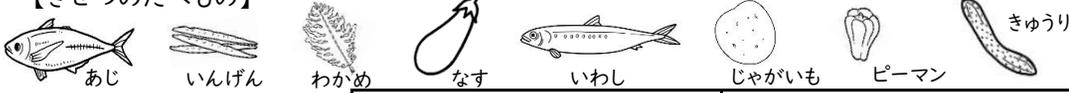
給食センターからこんにちは♪#3

【学校給食センター】

センターでは、葛城市内の幼稚園5園・小学校5校・中学校2校あわせて約4300人分のおかずを作っています！



【きせつのとべもの】



毎日手洗い



1日(火)



6月がはじまりました。6月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です。「よくかむ」は、一口30回を目安にしましょう。

2日(水)



中国で“ハ”は「たくさん」、「菜」は「おかず」という意味です。八宝菜は「たくさん」のたからものを集めて作ったおかず」という意味。

3日(木)



春から夏にかけてが「わかめ」の旬です。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多くふくまれています。

4日(金)



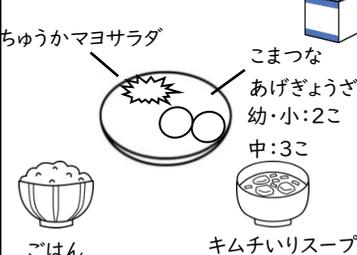
今日から「歯と口の健康週間」がはじまります。「8020運動」は、80歳になっても20本以上の歯を持つというものです。

7日(月)



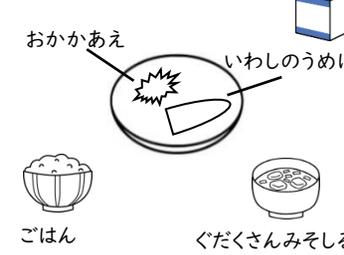
よくかんで食べることを【咀嚼(そしゃく)】といいます。かみごたえのある食べ物をよくかんでいただきますよう。

8日(火)



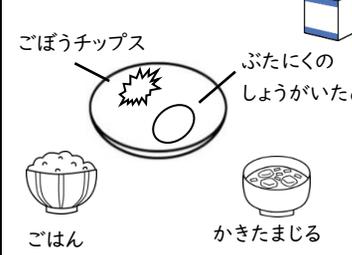
「歯ぐきから血が出る」思春期性歯肉炎は、思春期の女子によくみられます。バランスの良い食事をよくかんで食べることで改善します。

9日(水)



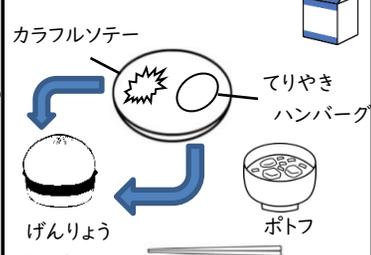
「鰯」この字はなんてよむ？たえは今日のこんだてのなかにあり。

10日(木)



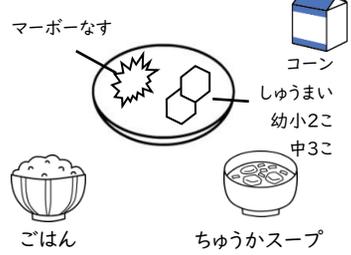
かみごたえのある「ごぼうチップス」には食物せんいがたくさんあります。食物せんいはおなかの調子を整えてくれます。

11日(金)



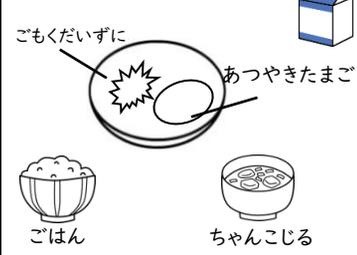
パプリカは食べごろになると、緑色から赤・黄・オレンジ色になります。ビタミンC・ベータカロテンがたくさん入っています。

14日(月)



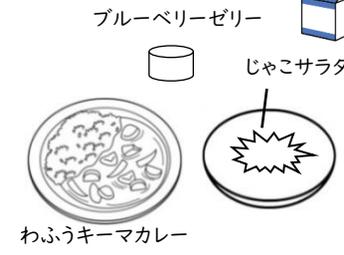
マーボーなすに入ってる「なす」はみなさんと同じように葛城市で育った野菜です。

15日(火)



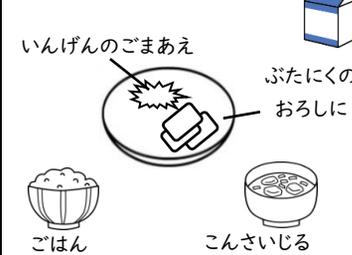
にわとりが、一年間に産む卵の数を知っていますか？(答えは22日)

16日(水)



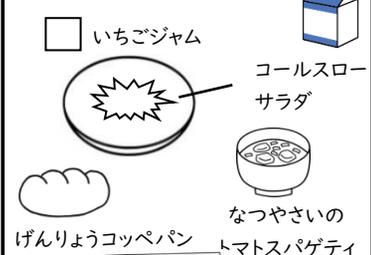
和風キーマカレーは、いつものカレーに和食の材料の「だし」や「白ねぎ」をアレンジしたやさしい味のカレーです。

17日(木)



さやいんげんは成長が早く、一年に三度収穫できることから、関西では「さんどまめ」ともよばれています。

18日(金)



6月は「食育月間」です。平成17年6月に食育基本法が制定され、この日がもうけられました。「食べることからの学び」を意識しましょう。

21日(月)



食品の表示には賞味期限(品質保持期限)と消費期限があります。安心して食べられる日にちや時間が消費期限です。

22日(火)



ニワトリが一年間に産む卵の数は約300個といわれています。生まれてから150日くらいで卵を産むようになります。

23日(水)



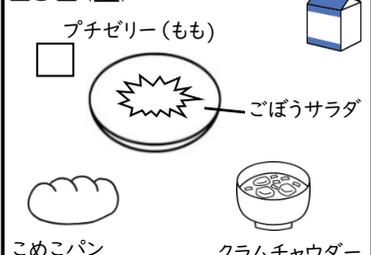
ならのっぺは、奈良県の郷土料理です。一年をしめくくる奈良春日大社・若宮のおん祭りの時に食べられてきました。

24日(木)



わかめは、海中で1mほどの長さに成長します。葉・くき・めかぶ・根があり、きわかめは、葉のしんの部分やくきの部分です。

25日(金)



クラムは二枚貝。大鍋(chaudiere)を意味するフランス語「チャウダー」が由来のアメリカ料理です。

28日(月)



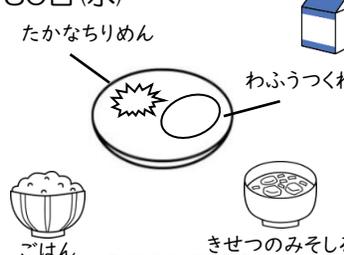
ほどよい厚みのきゅうりを使った「すのもの」は「パリパリ」として心地よい食感が楽しめます。

29日(火)



ほうれんそうとしめじのあえものは、奈良県十津川村のしめじを加工した味付けしめじを使っています。

30日(水)



夏野菜を使ったきせつのみそ汁です。夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり入っているので残さずいただきます。

☆学校・園ですすめる食育☆

- ・食事の大切さ、よろこびを知らせる
- ・健康的な食事の取り方をみにつける
- ・食品を選択する力や調理する力を育む
- ・食べ物を大切にする心を育む
- ・社会性を育む
- ・地域の産物や食文化をしらせ、尊重できるようにする

