

6月

食器は
ていねいに
大切に
使しましょう！

配ぜん図

ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

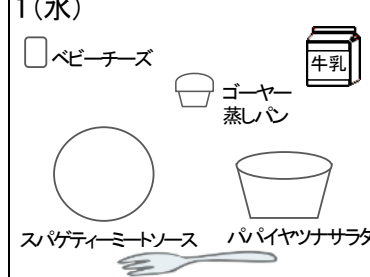
6月の給食目標

清潔な習慣を身につける



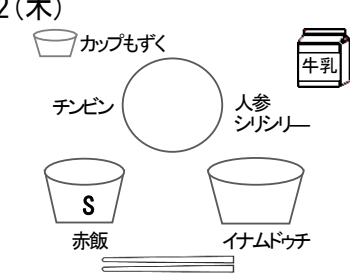
○トイレの後、食べる前は必ず手を洗おう！
○清潔なハンカチを忘れずに！
○食べる前に教室をととのえよう！

1(水)



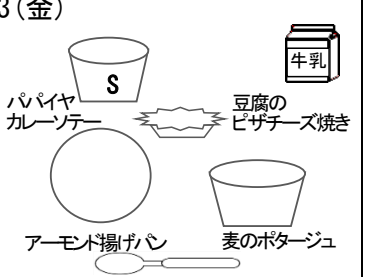
【ゴーヤー料理もいろいろ】
ゴーヤーを蒸しパンにしました。ほんのり緑色と風味を感じるでしょうか？沖縄の食材をいろいろな料理で給食センターから皆さんへお届けしていきたいです。

2(木)



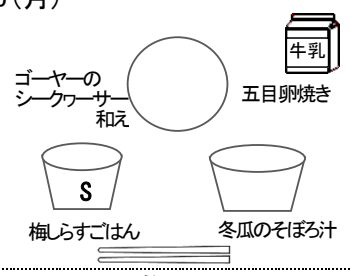
【ユッカヌヒー】
旧暦5月4日は「ユッカヌヒー」です。13日になります。海の安全や豊漁を願う沖縄の行事です。砂糖が貴重だった時代、この日は砂糖を使ったチンピンを楽しみました。

3(金)



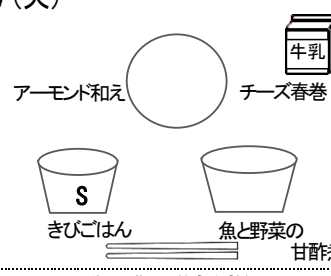
【いただきますとは】
私たちは肉や魚、野菜を食べて生きていくことができます。「いただきます」は「食べ物の命を私の命にさせていただきます」という意味があります。

6(月)



【梅の日】
6月6日は梅の日です。室町時代に京都の賀茂神社へ天皇が梅を奉納した日が「6月6日」だったことから、梅の産地和歌山県の紀州梅の会が制定しました。

7(火)



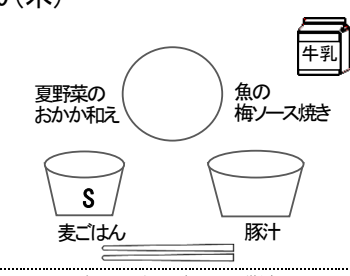
【歯と口の健康週間】
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食べる時にひとくち20回は噛みましょう。噛むと唾がでます。唾液ともいいます。唾液は虫歯を予防する働きもあります。

8(水)



【夏といえば冷やし中華】
冷やし中華は日本で生まれた料理です。中国の「涼拌麺」という冷たい麺料理に影響を受けて誕生したそうです。夏の風物詩と言われる料理のひとつになっています。

9(木)




【疲れを吹き飛ばす豚肉】
豚肉は夏バテ防止に食べたい栄養ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は疲れた体を早く回復します。体を大きく作るたんぱく質も摂れて、スポーツをする人におすすめです。

10(金)



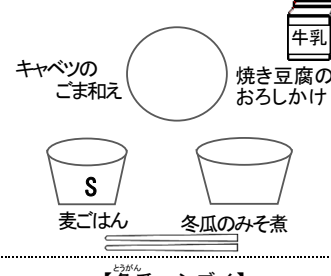
【ごちそうさまとは】
「ごちそうさま」の「ちそう」には走り回るといふ意味があります。食べるまでに一生懸命働いてくれた人への感謝を込めて、食事のあいさつは忘れずにしましょう。

13(月) 日曜参観振替休



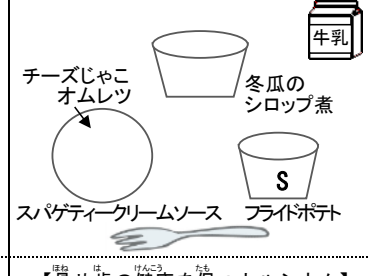
6月6日～10日の献立は、唾液がたくさんでてくる酸味のある料理を組み合わせています。

14(火)



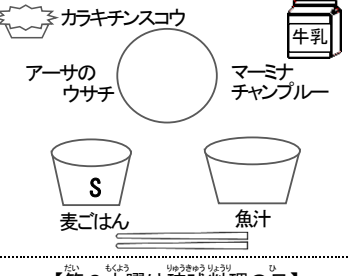
【冬瓜=シブイ】
冬瓜はウチナーグチで「シブイ」といいます。冬という漢字が名前に入っていますが、夏野菜です。冬まで保存できることから、この名前になったそうです。

15(水)



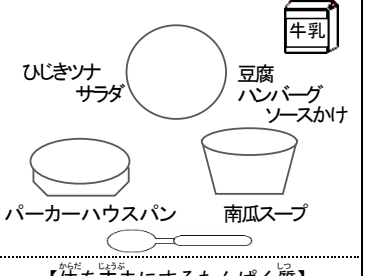
【骨や歯の健康を保つカルシウム】
乳製品たっぷり献立です。牛乳は成長期にとりたい「カルシウム」が豊富です。骨や歯を丈夫に作ります。チーズやスキムミルクも牛乳から作られています。

16(木)



【第3木曜は琉球料理の日】
琉球王朝時代から行われている行事のひとつに5月ウマチーがあります。稲穂を供え、豊作を祈ります。当たり前に食べているお米ですが、一粒ずつ感謝して食べましょう。

17(金)



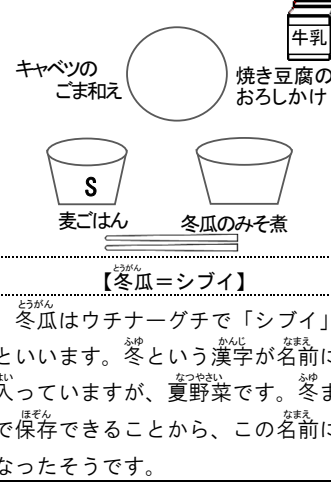
【体を丈夫にするたんぱく質】
豆腐は大豆製品、ひじきは海藻です。どちらも植物性たんぱく質が多く、肉や魚の動物性たんぱく質と同じく体を丈夫にします。多くの食品からたんぱく質を摂りましょう。

20(月)



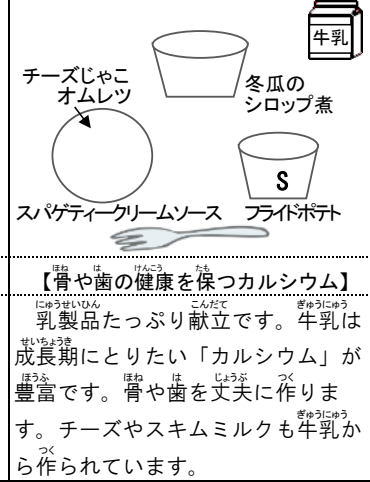
【6月栄養目標：赤の食べ物を知ろう】
今月の栄養目標は、「赤の食べ物(たんぱく質)を知ろう」です。肉・魚・卵・豆等が赤の仲間です。体を大きく作り、歯や骨を強くします。成長期に摂りたい食べ物です。

21(火)



【食事をおいしく味わおう！】
主食のごはんやパンとおかずを交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。

22(水)

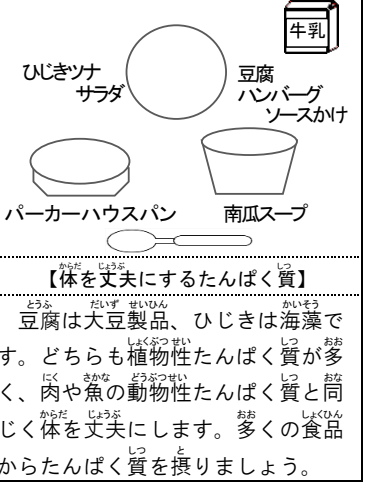


【慰霊の日によせて】
明日は「慰霊の日」。沖縄の記憶を考えていきたいです。戦争が終わり、77目となる今年。命の尊さ、平和な世界の意味を私たちは知らなければいけません。

6月23日 慰霊の日

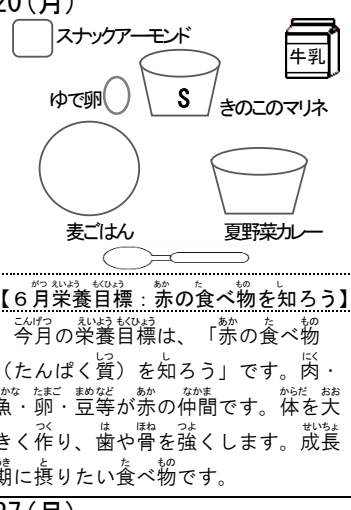
77年前の沖縄では、戦争で多くの命が失われました。6月23日は沖縄戦を指揮した牛島司令官が亡くなった日です。その後も、多くの人が亡くなっています。
戦争を知らない私たちはその悲惨さを知り、二度と悲しみを繰り返すことのない、平和な世界をこれから作らなければいけません。

24(金)



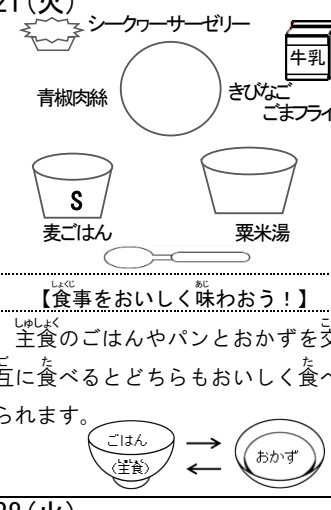
【チリドックを作って食べよう】
自分でチリドックを作りましょう！コッペパンにチリピーンズを挟むと「チリドック」の出来上がりです。チップスサラダはパリパリ野菜の触感を楽しんで下さい。

27(月)



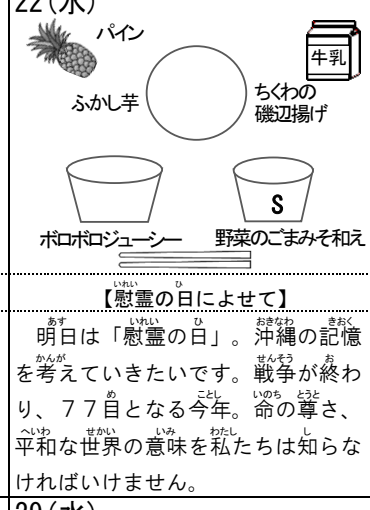
【ムジヌフって何？】
ムジヌフは小麦のふすまと一緒に粉にした全粒粉という少し茶色の小麦粉です。伊江島は小麦を栽培しています。「ムジヌフ」は「麦の粉」という意味です。

28(火)



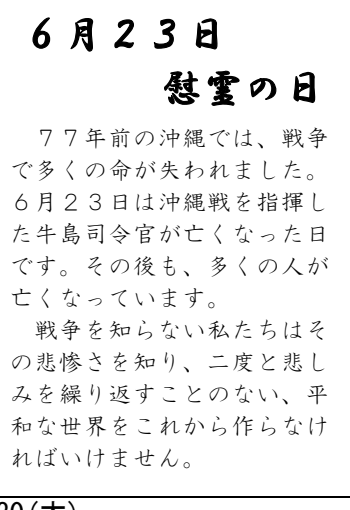
【ハッシュドビーフ】
ハッシュドビーフは牛肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。ハッシュには「細かく刻む」「薄切り」の意味があります。カレーとの違いは薄切りにした具材です。

29(水)



【ウブサーってどんな料理？】
琉球料理にはウブサーという調理法があります。季節の野菜を豚肉などと炒め、みそで調味し、だし汁を加えて煮込みます。最後にちぎった豆腐を加える庶民料理です。

30(木)



【沖縄ぜんざい】
本土では小豆を使って、ぜんざいを作りますが、沖縄では、戦後アメリカから輸入された金時豆を使った冷たいぜんざいを食べられるようになりました。

6月は食育月間です！



しっかりと手を洗おう！