

# 6月

食器は  
ていねいに  
大切に  
使いましょう！

## 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。おわんの小マークは小さい  
おわん、大マークは大きいおわんを  
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



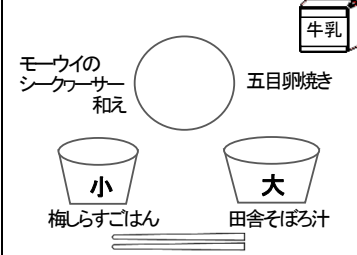
- トイレの後、食べる前は必ず  
手を洗おう！
- 清潔なハンカチを忘れずに！
- 食べる前に教室をととのえよう！

### 6月は

## 食育月間です！



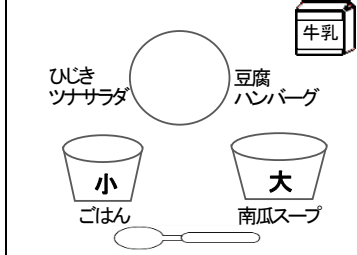
1(木)



【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。

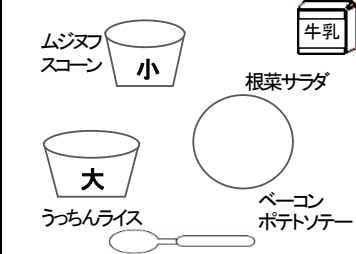
2(金)



【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。

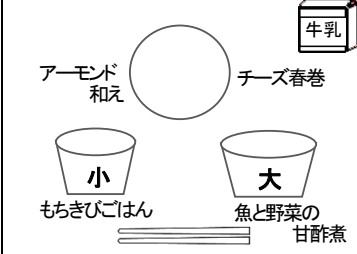
5(月) 中学校欠食



【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。

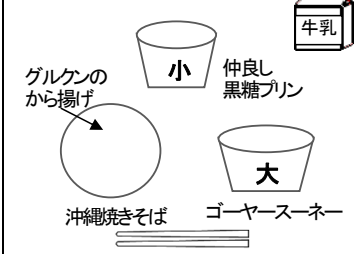
6(火)



【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。

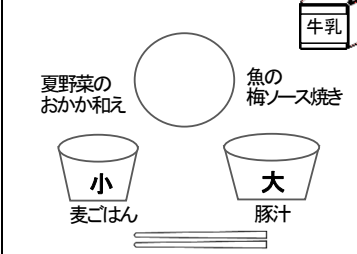
7(水)



【沖縄の県魚グルン】

県魚であるグルンは沖縄を代表する魚です。海の中を泳いでいるときは透き通った青色をしています。釣りがあげられて興奮すると赤色に変わります。

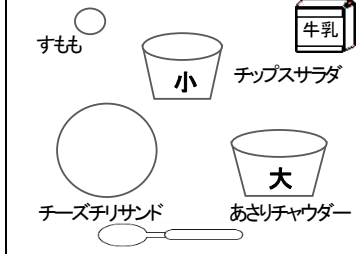
8(木)



【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。

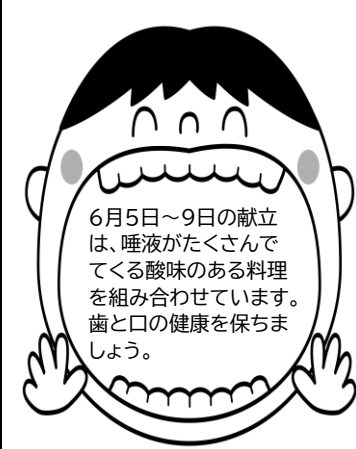
9(金)



【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。

12(月) 日曜観振替休



6月5日～9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。歯と口の健康を保ちましょう。

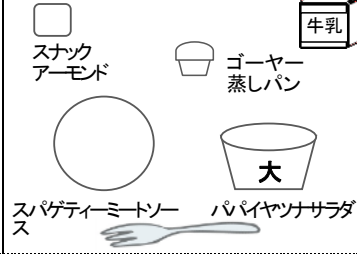
13(火)



【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。

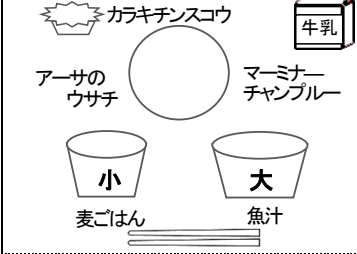
14(水)



【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てください。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。

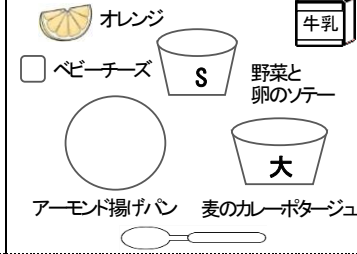
15(木) 琉球料理の日



【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。

16(金)



【牛乳やチーズで歯や骨を強く!】

チーズは牛乳から作られます。成長期の体は大人よりもカルシウムが必要です。学校給食では必ず牛乳がでるのは、歯や骨を強く丈夫にするカルシウムが多いからです。

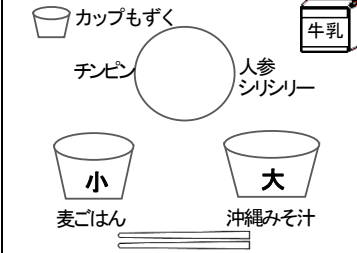
19(月) 食育の日



【6月栄養目標: 赤の食べ物をしよう】

6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。主な働きは体を丈夫につくり、歯や骨を強くします。

20(火)



【旧暦5月4日ユッカヌヒー】

旧暦5月4日は「ユッカヌヒー」です。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。

21(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。

22(木)



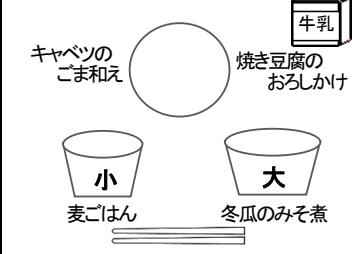
【慰霊の日によせて】

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、78年目となる今年。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

78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。

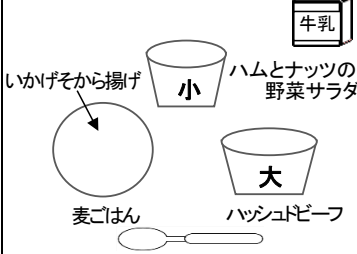
26(月)



【冬瓜=シバイ】

冬瓜はウチナーグチで「シバイ」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。

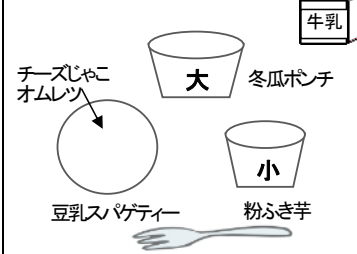
27(火)



【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。

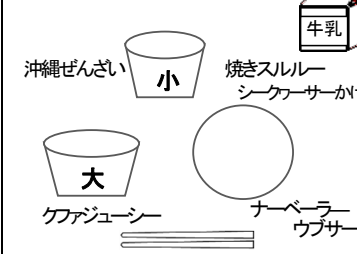
28(水)



【元気になる夏野菜 冬瓜】

冬瓜は水分が多く、食べる熱中症対策もできる夏野菜です。体に入る塩分を外へ出すカリウムという栄養が入っているので、生活習慣病の予防もしてくれます。

29(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。

30(金)



【ごちそうさまとは】

「ごちそうさま」の「ちそう」には走り回るという意味があります。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。