

6月


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。

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、毎日の給食写真を見ることができます。大宜味小ホームページ更新中！



しっかり手を洗おう！



6月の栄養指導目標

赤の食べ物 (たんぱく質) を知ろう

赤の食べ物(1・2群)の主な栄養素はたんぱく質で、血や肉・骨をつくり、体を大きくします。たんぱく質は動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)と植物性たんぱく質(豆類・大豆・大豆製品・海藻)があります。成長期はたんぱく質必要量がどの年代よりも多くなりますが、動物性たんぱく質は脂肪も多く含むので、とりすぎには注意が必要です。植物性たんぱく質を上手に組み合わせる食事をするのを心がけましょう。

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23日 慰霊の日

79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。

3(月) 中学校欠食

ポリポリ野菜、牛乳、小、大、キムチ炒飯、わかめスープ

【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。

4(火) むし歯ゼロかみかみ献立

さつまもスティック、牛乳、かみかみじゃこ和え、きびなごの甘酢だれ、小、大、五穀ごはん、みそけんちん汁

【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。

5(水)

ココロすいか、牛乳、小、大、冷やし中華、レバーとじゃが芋の揚げ煮

【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。

6(木) ユッカヌヒー献立

チンピン、牛乳、もずく入り厚焼き卵、大根の梅おかか和え、小、大、玄米ごはん、沖縄風みそ汁

【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。

7(金)

せん切りキャベツ、牛乳、フィッシュカツ、ロータタル、ソース、スライスチーズ、大、パーカーハウス、小、ポークビーンズ

【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。

10(月) 日曜参観振替休



6月3日～7日の献立は、むし歯を予防する唾液がたかくんでくれるカミカミ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。

11(火)

すいか、牛乳、小、大、野菜の納豆和え、加菜ごはん、豆腐のおろしだれ

【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。

12(水)

スナックアーモンド、牛乳、小、大、フルーツきんとん、ペンネアリアータ、シークワサーサラダ

【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。

13(木)

プラム、牛乳、小、大、マーミナーチャムプルー、ミニダル、麦ごはん、魚汁

【ミニダルってなあに？】
ミニダルとは琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。当時貴重だった豚肉にごまだれをたっぷりつけて蒸した物です。お客様へのおもてなし料理としていただきました。

14(金) 豆とナッツのカーサラダ

牛乳、小、大、ツナマヨフィンゲ、洋風剛焼き、食パン、じゃが芋のポターージュ

【6月栄養目標：赤の食べ物を知ろう】
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。

17(月)

牛乳、小、大、あさりの佃煮、フルーツ杏仁、麦ごはん、豆腐と白菜の中華煮

【体を丈夫にするたんぱく質】
豆腐は大豆製品で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。いろいろな食品からたんぱく質を摂りましょう。

18(火) 慰霊の日献立

牛乳、小、大、ゴーヤーチャムプルー、焼きスルレー、シークワサーかけ、ヤファラジュシー、煮さつま芋

【慰霊の日によせて】
もうすぐ「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、79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。

19(水) 食育の日

牛乳、小、大、グルケンのから揚げ、黒糖バナナプリン、中華焼きそば、ゴーヤーの白和え

【沖縄の県魚グルケン】
県魚であるグルケ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。が、釣りあげられて興奮すると赤色に変わります。

20(木) 琉球料理の日 五月ウマチー献立

牛乳、小、大、はちや棒、大根のシークワサーウサチ、もずく天ぷら、クファジュシー、ナーペラー汁

【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五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。

21(金)

牛乳、小、大、ミルメークエア、フルーツヨーグルト、チーズリサンド、雑穀スープ

【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。

24(月)

牛乳、小、大、オレンジ、アーモンド和え、ちくわのマヨチーズ焼き、五穀ごはん、麻婆冬瓜

【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。

25(火)

牛乳、小、大、いんげんごまよこし、大豆とナッツの甘辛煮、もちきびごはん、肉じゃが

【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。

26(水)

牛乳、小、大、カステラ、スパゲティーペペロンチーノ、かぼちゃと芋のナッツサラダ

【カステラは和菓子！？】
カステラはポルトガルから伝わった菓子と言われていますが、明治以前から日本に存在するので、和菓子の分類になるようです。長い歴史の中、日本で工夫発展してきました。

27(木)

牛乳、小、大、オレンジ、夏野菜のおかか和え、ゆで卵、麦ごはん、チキンカレー

【夏野菜エンサイ】
沖縄の夏は暑さや台風などの影響で農作物の収穫が厳しくなります。そんな中でもエンサイは育てやすく重宝されてきました。今日のおかか和えに使われています。

28(金)

牛乳、小、大、パイジヤム、コールスローサラダ、魚のアーモンド焼き、なかよしパン、あさりのトマトチャウダー

【チャウダーにはトマト味がある】
クラムチャウダーといえば、白いクリームスープを想像しますが、アメリカニューヨークではトマトを使った赤いマンハッタンチャウダーがよく食べられています。