# 6月　献立アラカルト

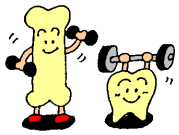
〔旬のたべもの〕じゃが芋　玉葱　にんじん　メロン　さやいんげん　いわし　あじ

国見町給食センター

## 【よくかんで食べると　８つ　良いことがあ

| | | | |
|---|---|---|---|
| ひ 肥満の予防 | み 味覚の発達 | こ ことばハッキリ | の 脳の発達 |
| は 歯の病気を予防 | が ガンの予防 | い 胃腸が快調 | ぜ 全力投球 |

牛乳は200mℓあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです



### 3日（月）
**カレー**

むかし、おしゃか様がインドに立ち寄った時、インドの人々があまりの暑さで、非常に体が弱ていたそうです。そこでおしゃか様は、各地を歩いて集めた木や草の葉や根など、色々なものを粉にしたものを　インドの人々になめさせたところ、みんな元気になっていったそうです。これがカレー粉の始まりだと言われています。

### 4日（火）
**レタス**

新鮮なものを切った切り口から出る白い液体が牛乳に似ていることからラテン語の牛乳という意味のレタスと名づけられました。レタスはビタミンCが豊富です。また体を錆びつかせない成分があるため、がん予防の効果もあります。

### 5日（水）
**歯と口の健康週間**

給食では、今週を「歯と口の健康週間」として、歯と口の健康をさらにアップする献立をお届けしています。自分の歯は一生使う大切なものです。今日は歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷりのきびなごのカリカリフライと　よくかんで食べる海のきんぴらをつけました。虫歯にしない生活習慣や丈夫な歯をつくる食生活を心がけて過ごしましょう。

### 6日（木）
**パン**

明治時代、大福からヒントをもらい、日本人向きにあんパンを作ったのが日本のパンのはじまりです。日本のパンはクリームパン、カレーパンなど中に具が入っているのが特長です。給食のパンは生地に具を混ぜたものです。今日はシンプルなのコッペパンです。

### 7日（金）
**よくかんで食べよう**

現代の食事は、かむ回数が少ないといわれています。かむことでだ液分泌を促進し、むし歯を予防したり脳を刺激し記憶力を高めたりします。今日は、五目豆をよくかんで食べましょう。

## 地産地消推進　week ふくしまの恵みを食べよう

### 10日（月）
**親子煮**

親子丼など鶏肉とたまごを使った料理には親子と名前がつきます。今日は親子丼（鶏肉と玉葱とたまご）にじゃが芋を入れた親子煮です。じゃが芋を入れることで、うまみが引き立ちおいしくなります。そのまま食べたり、ごはんにのせたりして親子煮を味わって食べましょう。

### 11日（火）
**地産地消**

地元で生産されたものを地元で消費することは、流通過程が短くなり、安く、栄養価の高いものを食べられる良さと、輸送の$CO_2$排出を減らす良さがあります。今週は福島県の食材をたくさん取り入れた給食です。

### 12日（水）
**食料自給率**

食料自給率とは国内の食料消費が国産でどの程度賄えているかを示す指標です。カナダ、オーストラリアが200％以上、フランス、アメリカが100％以上の食料自給率です。日本はなんと40％以下で、輸入に頼っていることがわかります。地産地消を心がけ、栄養価の高いものを食べるようにしたいですね。

### 13日（木）
**福島コロッケ**

きょうは、福島県産の豚肉や野菜などの食材、調味料などがギュッと詰まった福島コロッケをおとどけします。福島県の多くの方々が知恵をしぼって、考えたコロッケです。　みんなの思いが詰まっています。味わって食べてみましょう。

### 14日（金）
**わが町の野菜くだもの**

県内には、それぞれの風土・気候にあった野菜やくだものが生産されていて、きゅうり、トマト、桃、りんごは全国的にも生産量が多いものです。国見町でも野菜やくだものが生産されています。今日は国見町でとれた野菜をたくさん使ったこんだてです。

## 食　育　week

### 17日（月）
**みんなで食べる国見の日**

毎月19日は『みんなで食べる国見の日』ですが、19日は、給食がお休みなので、今日になりました。きょうは藤田地区の鈴木しう子さんの山菜漬けです。おいしく、楽しく国見の味を味わいましょう。

### 18日（火）
**かみかみ給食**

歯と口の健康は歯みがきやフッ素のほかに毎日の食事も関係しています。それは歯の材料となる栄養をとることと、また、よくかんで食べることです。今日は、よくかんで食べることを意識したこんだてです。一口口に入れたら、だいたい30回くらいは噛む習慣をつけましょう。

### ？クイズ？

は
歯がいたくないと
ば
むし歯ではない。
〇か×か？

こたえ　×。
口のなかに食べ物のカスがあると、
それが、むし歯のもとになります。
虫歯は、
歯がいたくなってこそ、むし歯です。

### 20日（木）
**お誕生日おめでとう給食**

6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は人気のキーマカレーと旬のメロンでお誕生日をお祝いします。楽しい話題とおいしい給食で、6月生まれのみなさんをお祝いしましょう。

### 21日（金）
**福岡県郷土料理**

福岡県糸島の郷土料理「そうめんちり」は、昔から作られてきたお祭りやお祝いの時のおもてなし料理です。大きな鍋で、骨付きの地鶏をコトコトにて、スープを作ります。おいしいだしがでたところで、豆腐やこんにゃく、季節のきのこや野菜をたっぷり入れて煮こみます。そして味付けをし、これをゆでたそうめんにかけて食べます。給食では少しアレンジしています。

### 24日（月）
**とうふ**

腐っていないのに漢字で豆腐と書くのは、中国の文字がそのまま日本に伝わったためで腐の文字にはぶよぶよした、集める（固める）という意味があるそうです。豆腐のパックに水が入っているのは崩れ防止のためだそうです。食べ物についていろいろ調べてみるのも楽しいですよ。

### 25日（火）
**玉葱**

玉葱は、ねぎ、にら、にんにく、らっきょうと同じ仲間です。この仲間は疲労回復や体力増進などむかしは薬として使われてきました。記録によると約5000年前の古代エジプトで、ピラミッド建設の労働者の食料として配給されたこともあるそうです。

### 26日（水）
**あじフライ**

あじは味がよいから名づけられたそうです。農林水産省の統計によると、漁獲量は長崎県、島根県が多く、それぞれ「旬あじ」「どんちっちあじ」などブランド化しているほどです。海流の温度で旬が異なり、西日本では春から初夏にかけて、関東では初夏から夏にかけて獲れたものがおいしいです。今日はあじフライで味わいましょう。

### 27日（木）
**はしを上手に使いましょう**

みなさんは上手に箸を使っていますか。「つかむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「はがす」など箸はたくさんの動きができとても便利な道具です。しかし、正しい持ち方をしないと指の力がうまく伝わらないため、これらの動きをスムーズに行うことができずに食事がしにくくなります。正しい持ち方で箸を上手に使いこなしましょう。

### 28日（金）
**ふくしまふるさとメニュー**

きょうは、《「福島の恵み」で梅雨時に負けない元気パワーいただこう給食 》です。梅雨時は、体調を崩しやすい人も多く、そこで県産豚肉のソースカツや栄養たっぷりの地元の野菜や豆腐など、大地の恵みを受けたおいしいものを食べて、元気に梅雨を乗り切りましょう。命のパワーは身近な自然の中にあります。