



よく噛んで食べよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>④もやしあえ ③ますのみそネーズやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤とうふと きくらげの スープ</p> 	<p>6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。茨城県には、食育スローガンがあります。スローガンは「お・い・し・い・な」です。「お」おはよう、ごはんを食べましょう。「い」いただきます、ごちそうさまをいしましょう。「し」しっかり野菜を食べましょう。「い」いばらきの食べ物を味わいましょう。「な」なかよくみんなで食事をたのしみましょう。「お・い・し・い・な」みなさんも今日から実践してみしましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>10日(月)</p> <p>⑥あじさいゼリー</p> <p>④やさいのばいにくあえ ③いわしのしょうがに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤とんじる</p> 	<p>梅干しにはクエン酸やカリウムなどのミネラル類が豊富です。また、梅干しには薬用効果として、殺菌、血液をきれいにする、活力を増進する、疲労を回復するなどがあります。梅雨の季節は、気温が上がり湿度が多くなるため、体調を崩しやすい時期です。今日は、この時期に最適な梅肉を使ったさっぱりしたタレで野菜を味つけしています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>4日(火)</p> <p>④こまつなサラダ ③タコメンチカツ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤ハヤシ シチュー</p> 	<p>6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の消化がよくなったり、脳の働きが活発になったり、虫歯や食べ過ぎによる肥満の予防など、体によいことがたくさんあります。今日はタコの入ったメンチカツです。健康な歯と口でいられるよう、よくかんで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>11日(火)</p> <p>④からしあえ ③コーンシューマイ 幼 1こ 小・中 2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤にくどうふ</p> 	<p>6月は、梅雨の季節です。じめじめした日が多くなり、細菌が増えやすく、食中毒には特に気をつけたい時期です。給食センターでも、この季節は特に気をつけて、手洗いや加熱調理を行っています。学校でも、給食当番の人は、よく手を洗ったか、身支度はできているか、爪が伸びていないか、体の具合は悪くないかなどを、チェック表を使って、きちんと確認してください。もちろん、当番以外の人も、しっかり手洗いをしましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>5日(水)</p> <p>④なっとう</p> <p>③ホイコーロー</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なまあげの みそしる</p> 	<p>ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。ホイコーローを漢字にすると「回す鍋の肉」と書きます。この名前は「一度調理した材料を、再び鍋に戻して調理する」ことを表しています。今回は味付けに甜麺醬と豆板醬を使ってコクのある肉野菜炒めになっています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>12日(水)</p> <p>④こんにやくのきんぴら ③あじフライ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤じゃがいもの みそしる</p> 	<p>あじは味がいいので「あじ」という名が付いたといわれています。あじは、日本の近くの海を泳ぎ回っていて、北海道から沖縄に至るまで広く分布しています。あじは鯖や鰯と同じように背の青い魚です。背の青い魚の脂には血液をサラサラにする成分や頭の働きをよくする成分が含まれています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>6日(木)</p> <p>⑤ホワイトミニー</p> <p>③ツナマヨまめサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ピザパン ④ワンタン スープ</p> 	<p>健康づくりは、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。好き嫌いが多く、偏った食事をしていると体調を崩しやすくなります。好き嫌いがないと体が丈夫になるだけでなく食事も楽しくなります。「自分の体は自分で作る」ということを心がけ、いろいろなものを食べるようにしましょう。</p>	<p>13日(木)</p> <p>④ジャーマンポテト ③オムレツ</p> <p>②牛乳</p> <p>①こめこパン ⑤シーフードと ズッキーニの トマトスープ</p> 	<p>茨城県のズッキーニは、全国で第4位の生産量です。常総市などの県西地区で多く栽培されています。姿はきゅうりのようですが、実はかぼちゃの仲間です。かぼちゃは熟した果実を食べますが、ズッキーニは花が咲いてから5から7日後の未成熟の実を食べます。糖質やでんぷんが少なくカロリーが低いので、ヘルシーな食材としても人気があります。今日はトマトスープに茨城県産のズッキーニが入っています。みずみずしい食感を味わってください。</p>
<p>7日(金)</p> <p>⑥ノンエッグマヨネーズ</p> <p>④ミネラルたっぷりサラダ ③じゃがマヨ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン ⑤きつね うどんじる</p> 	<p>じゃがいもは、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミン類も豊富なことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。今日は、掘りたての新じゃがいもを使った「じゃがマヨ」です。皮が薄く、みずみずしいじゃがいもにマヨネーズをつけて味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材はこんにやくです。</p>	<p>14日(金)</p> <p>④メロン ③かいそうサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤ビーンズ カレー</p> 	<p>茨城県はメロンの収穫量が日本一です。今日のデザートは、茨城県産のアンデスメロンです。アンデスメロンの果肉はきれいな緑色で、肉厚です。豊かな香りと、コクのある甘さがあります。味と香りがマスクメロンに近く、値段が手頃なため、人気の高い品種です。香りと甘さを味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。