



日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	
2	月	598 / 734	◆6月は食育月間です◆ 6月は食べ物や食 く べることに かん する正しい知識や食習慣を身に付けるための様々な取り組みが、日本全国で行われています。みなさんが、これからも元気でずっと健康に過ごせるように、学校給食を通して、食べ物や食 く べることに かん することをたくさん学んでください。今日のスラッピージョーは、アメリカで生まれた料理です。ミートソースをパンにはさんで食べます。	17	火	580 / 738	◆沢煮わんとは？◆ 沢煮わんとは、日本の汁もの料理です。漁師が山に入るときに、具たくさん く の汁を作ったのが始まりとも言われています。食材を千切りに細く切った汁 じ ものです。「さわ」には、「たくさん く の」という意味があり、たくさん く の食べ物 く を一度でとれるため、とても栄養たっぷり じ の汁 じ ものです。	
3	火	641 / 814	◆今 おいしい！新 ごぼうを味 わおう◆ 初夏 においしい「新 ごぼう」は、若 いうちに収穫 したごぼうです。秋 に旬 をむかえるごぼうに比 べ、やわらかくて香 りがよいのが特徴 です。今日 は、新ごぼうのごますあえに入 っています。給食 では、この時期限定 で使 うことができる野菜です。	18	水	658 / 841	◆油淋鶏とは？◆ ユーリンチーとは、中国の家庭料理のひとつです。「ユーは食用油」、「リンはかける、そそぐ」、「チーはとり肉」という名前の通り、パリッと揚げたとり肉に、甘酸っぱいたレをかけた料理です。給食では、日本で食べやすいようにアレンジしてあります。	
4	水	687 / 885	◆歯と口の健康週間（10日まで）◆ (麦ごはん) 牛乳 カレーライス 黒糖ピーンズ ツナサラダ	19	木	594 / 768	◆愛知を食べる学校給食の日◆ ◆お魚チャレンジデー めひかり◆ 毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」ということで、今日は特に食育を意識した給食、「愛知を食べる学校給食の日」です。今日の給食は、愛知県でとれた「めひかり」や岩倉市産「みつば」など、愛知県産の食べ物 く をたくさん取り入れてあります。	
5	木	582 / 742	◆よくかむとは、何回 かむこと？◆ 食事をするときに、「よくかんで食 べましょう」と言 われますが、ひとくち何回 かむのがいいのでしょうか？ ①10回 ②20回 ③30回 答えは③番の30回です。ひとくち30回 かむのが理想 ですが、いきなり30回 かむのは大変 です。まずはひとくち 10回 かんでみましょう。	20	金	596 / 760	◆どこにかくれているか分かるかな？◆ 今日の給食 く のどこかに「新たまねぎ」が入っています。どのメニューに入っているか分かりますか？正解は、「豚丼」です。新たまねぎは、玉ねぎよりもあまみがあります。玉ねぎには、血液をサラサラにしてくれたり く と体の調子を整えてくれるはたらきがあります。	
6	金	601 / 765	◆知ってた？カルシウムが多い野菜◆ 給食でよく食 く べる野菜で、カルシウムの多い野菜は何でしよう？答えは、小松菜です。カルシウムが多いだけでなく、緑色がきれいで、味にくせがなく食 く べやすいので、給食では和え物、汁もの、炒め物、煮物など色々な料理に使っています。今日は、実たくさんみそ汁に入っています。	23	月	759 / 925	◆暑い季節 こそ、しっかり食 く べよう◆ 汗をかく季節になりました。みなさんは、意識して水分補給 をしていますか？のどがかわく前に、こまめに水分補給 をすることが大切です。飲む水分 だけでなく、食事からも水分補給 をしています。暑くなると食欲も低下し く やすいですが、暑さに負けずに過ごすために、食 く べることを大切にしましょう。	
9	月	661 / 824	◆じゃがいももちを作 ってみよう◆ じゃがいもの生産量日本一は北海道。北海道の郷土料理には、じゃがいもを使 ったものが多く、そのひとつが「じゃがいももち」です。北海道 では「いも」といえば「じゃがいも」のことを表 すので「いももち」と呼ばれています。作 り方は、つぶしたじゃがいもに片栗粉 を入れて、丸めるだけです。	24	火	644 / 824	◆ひじきに含まれる栄養素◆ 海に囲まれた日本では、昔から海藻がよく食 く べられてきました。「ひじき」も海藻の仲間です。「ひじき」は、丈夫な骨 や歯をつくる栄養素「カルシウム」がたっぷりの食 く べ物 です。健康で強い歯 を保つためには「カルシウム」の多い食 く べ物 を食 く べることも大切です。	
10	火	676 / 880	◆作 ってみよう！給食の味付け◆ キャロットサラダは給食の中でも人気のあるメニューです。味付けに使 っている手作りドレッシングを紹介し く ます。油と砂糖、酢としょうゆ、粒マスタード、塩こしょうをよく混ぜ合わせたら出来上 く がりです。給食では、細く切った人參とたまねぎ、ツナにこのドレッシングを和えて作 く っています。	25	水	664 / 868	◆麻婆豆腐 がピリッとからい理由 は◆ 麻婆豆腐 には、ピリッとからいトウバンジャンという調味料が入 く っています。では、クイズです。トウバンジャンは何から作られているのでしょうか。 ①えんどう豆 ②そら豆 ③うぐいす豆 答えは②のそら豆 です。そら豆を発 く こうさせて作る調味料です。	
11	水	585 / 737	◆じゃがいもがおいしい時期です◆ この時期にお店 く で売られている「じゃがいも」は、ほとんどが「新じゃが」です。「新じゃが」は春から初夏に出回り、保存されずに収穫後すぐに出荷 く されます。皮が薄くみずみずしいのが特徴です。今日はじゃがいもの白みそあえに入 く っています。	26	木	584 / 693	◆お酢のパワー◆ お酢はすっぱい味の調味料です。材料に米やとうもろこし、小麦を使 く ったものや、りんごやぶどうを使 く ったものなど色々な種類があります。暑い日は食欲をわかせたり、食 く べ物を腐りにくくしたりする効果があります。今日は、わかめの酢の物に入 く っています。	
12	木	659 / 797	◆「畑の肉」大豆◆ 大豆は日本 く で昔から食 く べられてきた食 く べ物です。たんぱく質や脂質が多く含まれることから「畑の肉」とも言われ、お肉の代わりになる食 く べ物として、世界でも注目 く されています。今日は、豆まめサラダで味 く わってください。	27	金	607 / 777	◆季節のおいしい食 く べ物 ～さやいんげん～◆ 中国の「いんげん」という人 く が日本に伝えたことから、この名前がついたと言 く われています。もとは、さやの中のいんげん豆をとるために栽培 く されていました。中の豆が未熟な若いものを、さやごと食 く べるのが「さやいんげん」です。かむと、キュッキュッという食感の音 く がする食 く べ物です。	
13	金	601 / 771	◆めばるってどんな魚？◆ 目が大きいことから、「めばる」という名前がつきま く した。体の色によって「あかめばる」「くろめばる」「きんめばる」と呼 く ばれる3種類が知られています。今日は、暑い日にも食 く べやすいよう、甘酢のあんがかか く っています。	30	月	619 / 757	◆冷凍みかんの秘密◆ 冷凍みかんには、パサパサにならないための秘密の工夫 がしてあります。ではクイズです。その工夫とはな く んでしょう？ ①水につけてから凍 く らせる ②一度ゆでてから凍 く らせる ③時間 く をかけてゆ く っくり凍 く らせる 答えは①番です。表面に氷のまくを作 く ることでおいしい冷凍みかん く ができます。	
16	月	594 / 758	◆高野豆腐 ってどんな豆腐？◆ 今日の卵 く とじには「高野豆腐」が入 く っています。高野豆腐は、「凍り豆腐」とも呼 く ばれ、凍 く らせた豆腐を乾燥させることででき く ます。高野豆腐はカルシウムがた く っぷりの食 く べ物です。煮物などの料理にすると、味がよくしみておいしいです。	6/4～6/10 歯と口の健康週間				た よくがんで食くべよう!