



はじめじめとした梅雨の季節になってきました。暑さと湿気で、食欲も減退する季節ではないでしょうか。また、食中毒の発生しやすい季節でもあります。給食室でも、より一層、衛生面を強化し、安全な給食を提供していきたいと思っております。



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



給食の食材の産地(5月分)

- ・米(青森)
- ・米粒麦(福井)
- ・大豆(北海道)
- ・卵(栃木)
- ・いんげん豆(北海道)
- ・ひじき(韓国)
- ・昆布(北海道)
- ・削り節(静岡)
- ・レンズ豆(カナダ)
- ・小豆(北海道)
- ・みそ(長野)
- ・青大豆(山形)
- ・切り干し大根(宮崎)
- ・干しぶどう(カルフォルニア)
- ・白玉粉(埼玉)
- ・餅米(佐賀)
- ・人参(徳島、埼玉)
- ・生姜(高知)
- ・にんにく(青森)
- ・玉葱(北海道、愛知)
- ・えのきたけ(新潟)
- ・キャベツ(神奈川、茨城、愛知)
- ・小松菜(練馬)
- ・里芋(鹿児島)
- ・パセリ(長野)
- ・きゅうり(宮崎、愛知)
- ・もやし(栃木)
- ・じゃがいも(長崎)
- ・ごぼう(青森)
- ・大根(千葉)
- ・わらび(長野)
- ・ねぎ(千葉、群馬)
- ・ピーマン(茨城)
- ・赤ピーマン、黄ピーマン(山形)
- ・鮭(北海道)
- ・ししゃも(ノルウェー)
- ・かつお(三陸)
- ・赤魚(アラスカ)
- ・いか(北太平洋)
- ・豚肉(群馬)
- ・鶏肉(宮崎)
- ・牛乳(千葉、群馬、北海道、岩手、宮城、秋田、青森)

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

6月30日(土) 歯の衛生週間 ~歯の健康週間~

歯の衛生週間として、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれたひじきとちりめんじゃこを使った手作りふりかけを提供します。

6月19日(金) 食育の日献立 ~鮭のチャンチャン焼~

北海道の漁師町で産まれた郷土料理を提供します。

~ おからハンバーグ ~

●材料(4人分)

- ☆おから・・・120g
- ☆豚ひき肉・・・200g
- ☆タマネギ・・・1個
- ☆卵・・・1個
- ☆サラダ油・・・大さじ1
- ☆酒・・・小さじ1/2
- ☆こしょう・・・少々 ☆塩・・・少々

- 【ソース】
- りんご・・・40g
 - トマトケチャップ・・・20g
 - ウスターソース・・・18g

~作り方~

- ① たまねぎを炒めて、よく冷ます
- ② 豚ひき肉、おから、①と塩、こしょう、酒、卵をよくかき混ぜる
- ③ 小判型に形を整え、オーブンで焼く
- ④ ソースはなじむくらいまで煮込む
- ⑤ ③にソースをかける

★お知らせ★給食ポストにみなさん、ご投票下さり、ありがとうございます。今月の給食ポストは6月22日(月)～30日(火)の設置となります。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム m	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						Aμg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
6月分平均	801	33.3	25.6	437	3.6	229	0.41	0.50	20	3.8	6.6