令和4年度

6月 食育だより

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！ かみかみおやつ

ナッツ類

ドライフルーツ

堅焼きせんべい

野菜スティック

小魚

するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

旬の食べもの しそ

しその香りの成分であるペリルアルデヒドには、腐るのを防ぐ(防腐)作用があります。しその上に刺身を盛りつけたり、薬味に使われるのは、彩りの美しさだけでなく、防腐作用もあるからです。

薬味のほか、青じそは天ぷらなどの料理に、赤じそは梅干しや漬物の着色などに使われます。

しその旬は、6～9月ごろですが、ハウス栽培されているため、1年中流通しています。生産量は、愛知県が全国1位※で、全国に流通する半分近くを生産しています。

※参考資料：農林水産省「平成 30 年産地域特産野菜生産状況」

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度1学期のテーマは、「食と健康」です。

今月は、「食物繊維をとろう」です。

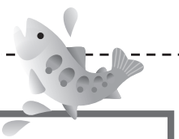
茎ワカメは、ワカメの茎の部分で、コリコリした食感が美味しいですね。海藻には、便のお通じをよくする作用があります。

くきわかめのきんぴらは、茎ワカメのほかに、こんにゃく、にんじん、ベーコンを入れます。

お腹の中を掃除したり、免疫力をアップさせたりする食物繊維で、健康な体をつくりましょう。

おすすめ給食レシピ

あまごの米粉揚げ（一人当たり エネルギー 110kcal、食塩相当量 0.4g）



《材料：4人分》
- あまご……4尾
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- カレー粉……少々
- 米粉……大さじ4
- 揚げ油……適宜

《作り方》
① あまごは、開きにして内臓を取る。キッチンペーパーで、水分を拭き取る。
② ①に、酒、しょうゆ、カレー粉で下味をつけておく。
③ ②に、米粉をまぶして、余分な粉をはらい、170℃くらいの油で、10分～13分かけて、カラリと揚げる。
※ あまごのしっぽやヒレに、しっかり粉をまぶすと、カラッと揚がります。

2022年 6月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《よくかんで食べよう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68－6015
FAX 66－1120

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜（汁物など）		果物・デザートなど	小学校 エネルギー	小学校 塩分	中学校 エネルギー	中学校 塩分
1	水		麦ごはん ㊎	豆腐ナゲット	きんぴらごぼう	白みそ汁	白いミルクプリン ㊊	660	2.1	849	2.4
2	木		麦ごはん ㊎	南瓜のそぼろあんかけ	煮浸し	新たまねぎのみそ汁		620	1.9	804	2.3
3	金		瑞浪米もち麦ごはん	瑞浪丼の具	細寒天の酢の物	五目汁	青梅ゼリー ㊊	645	2.1	780	2.6
6	月	歯と口の健康週間	麦ごはん ㊎	チーズ入りハンバーグ	グリーンサラダ	ジュリエンヌスープ		599	2.0	734	2.3
7	火		もち米入りごはん	たこのから揚げ	塩昆布和え	うずら卵のすまし汁		597	1.8	725	2.2
8	水		お茶パン おぐら＆マーガリン	ホキのトマトソース	ひじきのサラダ	レタスのスープ		577	2.6	688	3.0
9	木		麦ごはん ㊎	ハヤシシチュー	チンゲン菜のサラダ	根々スナック	メロン ㊊	722	1.8	922	2.2
10	金		人参じゃこごはん	豚肉のスタミナ焼き	こまつなの和え物	とろろ昆布汁		598	2.6	701	3.2
13	月		ソフト麺	ミートソース	カレイのレモンがらめ	イタリアンサラダ		749	2.0	959	2.5
14	火		うま味ごはん	鶏肉のあぶり焼き	磯和え	かきたま汁	ヨーグルト ㊊	719	2.6	857	3.2
15	水		麦ごはん ㊎ 納豆 ㊊	あまごの米粉揚げ	ひじきの煮付け	寒天入りみそ汁		647	1.9	814	2.2
16	木		麦ごはん ㊎	豚キムチ	春雨のサラダ	もずくスープ	冷凍みかん ㊊	627	1.8	799	2.2
17	金		玄米ごはん のり佃煮	太刀魚の塩焼き	香り和え	肉じゃが		670	1.8	777	2.0
20	月	食育クイズ	麦ごはん ㊎	えびチリ大豆	くきわかめの金平	ほたてのスープ		642	2.6	824	3.6
21	火		鮭菜めし	豚肉のくわ焼き	金時豆の甘煮	けんちん汁		667	2.9	779	3.9
22	水		シナモン揚げパン	ミートボール	キャベツのサラダ	オニオンスープ	(中学のみ) アーモンド小魚	629	3.0	759	3.6
23	木		麦ごはん ㊎	鮭の南部焼き	つぼ漬け和え	呉汁	アイスクリーム ㊊	716	2.1	863	2.6
24	金		赤しそごはん	豚肉のかりん揚げ	切り干し大根の煮付け	湯葉のすまし汁		659	2.2	795	2.7
27	月		ラーメン	肉まん	華風和え	塩ラーメンの汁		595	1.2	717	1.3
28	火		わかめごはん	鶏肉の生姜焼き	いりおから	沢煮椀	冷凍パイン ㊊	663	1.8	794	2.2
29	水		麦ごはん ㊎	鰯の梅煮	いんげんのごま和え	日吉みそ汁		604	2.2	755	2.5
30	木		麦ごはん ㊎	ドライカレー	いりこカシューナッツ	海藻サラダ	(中学のみ) ミルメーク	652	1.9	875	2.6

7月 始めの予定献立表

1	金		中華五目ごはん	揚げ餃子	ほうれん草のサラダ	中華コーンスープ		658	2.3	828	3.2
4	月	半夏生の献立	うどん	タコ de たこやき	キャベツの梅香和え	肉うどんの汁	のむヨーグルト ㊊	620	2.0	759	2.2

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・ＪＡの助成を受けています。

6月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定　精白米…“こしひかり”使用　パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
豚肉、あまご、きゅうり、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、トマト、にんじん、ほうれんそう、もやし、粉末茶、小麦粉
牛乳、大豆、豆腐、油揚げ、納豆、湯葉、おから、細寒天、トマトピューレ、トマトケチャップ、冷凍みかん、ヨーグルト（小学校）

瑞浪市産品使用予定　米、米粉、もち麦、瑞浪ボーノポーク、日吉みそ

瑞浪市　給食写真　検索　**学校給食センターでは毎日の給食写真を瑞浪市のHPに掲載しています。**

食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性：食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康：栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 食品を選択する能力：知識や情報をもとに、自ら判断する
- 感謝の心：食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性：食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食文化：地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。　※㊊は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。　※牛乳は毎日ついています。　※㊎は委託麦ごはんです。