



2022年 6月

# こんだてよていひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の岐阜県産食材</p> <p>各務原にんじん きゅうり 十六ささげ 岐阜えだまめ 南濃みかん あつあげ</p>	<p>1</p> <p>まぜごはんのぐ (ごはんにまぜてたべましょう) サケフライ むぎごはん たまごのみそしる</p>	<p>2</p> <p>チキンピカタ (鶏・麦・卵) キャベツのソテー こがた コッパン スパゲッティナポリタン</p>	<p>3</p> <p>ゴールドキウィ さつまあげのねぎだれかけ さんしょくおひたし なめし かみなりじる</p>	
<p>6</p> <p>さくらんぼ やきにく (ビビンバ) いためナムル むぎごはん もすくスープ</p>	<p>7</p> <p>かきあげ がめに うどん きつねうどんのつゆ</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>こもちシシャモのてんぷら (2び) にんじんきんぴら むぎごはん とうふのみそしる</p>	<p>9</p> <p>とりにくのハーブやき ポテトサラダ こくろコッパン ようふうわかめスープ</p>	<p>10</p> <p>ミルクプリン こまつなのソテー カレーピラフ かぼちゃひきにくフライ</p>
<p>13</p> <p>サワラのうめマヨネーズかけ ひじきのいために むぎごはん さわにわん</p>	<p>14</p> <p>マンナンサラダ ソフトめん ツナトマトソース</p>	<p>15</p> <p>すいか ぶたにくのしょうがいため キャベツのゆかりあえ むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>16</p> <p>オムレツ アスパラソテー コッパン カラフルスープ</p>	<p>17</p> <p>オレンジ まめアジのなんばんづけ チンジャオロース むぎごはん チンゲンサイのスープ</p>
<p>20 食育の日</p> <p>れいとうみかん あつあげのおろしだれ じゅうろくささげのおかかあえ むぎごはん あおさのみそしる</p>	<p>21</p> <p>やきギョウザ (2こ) ちゅうかサラダ ちゅうかめん コーンラーメンのスープ</p>	<p>22 平和の日</p> <p>やきイワシ きりぼしだいこんのもの むぎごはん すいとんじる</p>	<p>23</p> <p>ササミのレモンソースかけ ラトウユク こめこいり コッパン ジュリエンヌスープ</p>	<p>24</p> <p>アセロラセリール こまつなのごまあえ きんぎょめし カレイのたつたあげ</p>
<p>27</p> <p>かいそうサラダ むぎごはん ツナカレー</p>	<p>28</p> <p>ヨーグルト エビシュウマイ (2こ) コーンもやし こがたコッパン やきそば</p>	<p>29</p> <p>てりやきハンバーグ ほうれんそうのにびたし むぎごはん なすのみそしる</p>	<p>30</p> <p>イカのオリーブオイルやき えだまめのしおゆで しょくパン ジャム ミネストローネ</p>	<p>* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っています。</p>

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは「生きること」

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単ではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家族みんなで食卓を囲むと、食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。



朝ごはんを食べる習慣をつけると、生活リズムが整い、元気に活動できます。



行事食や郷土料理を取り入れ、ふるさとを大切に思う心を育みます。



体を動かす機会をつくると、おなかのすいて食欲がわき、健康な心身を育みます。



買い物や調理体験を通し、食に対して興味関心が高まります。



## 伝えよう日本の味

### 「平和の日」

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。

### 「梅干し」

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょ。