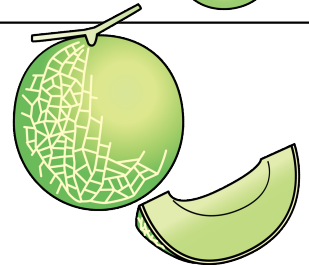
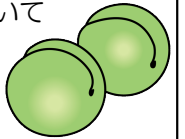


府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいせんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月1日(月)		<p>6月の給食目標は、「虫歯を予防しよう」です。 口の中に出てくる「唾液」には、虫歯を予防する働きや、 口の中の汚れを落とす働きなどがあります。 「だ液」をたくさん出すためには、よく噛んで食べることや、こまめに水分補給をすること、 口腔内のマッサージをすることなどが有効と言われています。</p> 
6月2日(火)		<p>今日のおすすめは「ポトフ」です。ポトフはフランスの家庭料理です。 フランス語で、「pot」は「鍋」、「feu」は「火」を示していて、 ポトフは「火にかけた鍋」といった意味になります。 特に決まった作り方はなく、地域や家庭によってさまざまなレシピがあるようです。</p>
6月3日(水)		<p>今日のおすすめは「あじのねぎみそ焼き」です。 6月3日はあじの日です。あじは今が旬を迎える魚です。 味がよく、おいしいことから「あじ」という名前がついたと言われています。 刺身や焼き魚などいろいろな食べ方がありますが、今日の給食では、あじの上にねぎみそをのせて焼きました。</p> 
6月4日(木)		<p>6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に理解してもらい、 むし歯などの予防に関する適切な習慣の定着を図ることで、歯の寿命を延ばすことを目的としています。 歯を丈夫に保つためには、毎日の歯磨きに加えて、カルシウムをしっかりとることも大切です。 今日の給食では、歯をつくるもとになるカルシウムを多く含むしらすを取り入れました。</p> 
6月5日(金)		<p>今日のおすすめは「四川豆腐」です。「四川」とは中国の四川省のことを意味します。 中国は国土が広いので、地域によって食文化は大きく違います。 気温が高く雨が多い内陸の四川料理は、食欲が増すように唐辛子や山椒などの香辛料を多く使います。 給食の四川豆腐にも豆板醤などを使いますが、みなさんがおいしく食べられるような辛さにしています。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月8日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「パリパリサラダ」です。</p> <p>パリパリサラダは、せんぎにしたワンタンのかわあぶらあを油で揚げて、サラダにまぜたりょうりです。</p> <p>パリパリとしたしょつかんたの食感が楽しいサラダになります。</p> <p>サラダと別に配膳していますので、食べるときによく混ぜてください。</p>
6月9日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「鶏肉の塩こうじ焼き」です。</p> <p>塩こうじは、こめこうじとしおみずまを混ぜて発酵させたちょうみりょう調味料です。</p> <p>こうじのはたらきによって、食材のうまみをひきだし、やわらかくする効果があります。</p> <p>また、ほんのり甘みがあり、料理に深い味わいを加えることができます。</p>
6月10日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「さばのカレー焼き」です。</p> <p>さばの下味にはカレー粉を使っています。カレー粉にはさまざまな種類のスパイスが含まれています。</p> <p>スパイスにはかおをつけたり、くさをおさしたりするはたらきがあります。</p> <p>さばとくゆうかお、カレー粉を使うことで和らぎ、食べやすくなります。</p>
6月11日(木)		<p>がつ 6月11日は入梅です。入梅は暦上の梅雨入りです。梅の実が黄色く色づき梅雨に入る頃を言い、じっさいの梅雨入りとは異なります。この頃に採れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、さんらんまえあぶら一年で一番おいしいとされています。今日は入梅にちなみ、梅を使った「野菜の梅おかか和え」、「いわしのさんが焼き」を提供します。</p>
6月12日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「メロン」です。</p> <p>メロンはスイカやきゅうりと同じウリ科の仲間で、春から夏にかけて旬を迎えます。</p> <p>メロンの皮には、網目のような模様があります。これは、実が大きくなる時に表面が割れ、その割れた部分をかさぶたのようにふさぎながら成長していくことで作られます。</p>



ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいせんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月15日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「フルーツヨーグルト」です。</p> <p>ヨーグルトは、きゅうにゅうにゅうさんきんはたらきで発酵させてつくられます。</p> <p>にゅうさんきんは、お腹の中で悪い菌が増えるのを抑え、お腹の中の環境を整える働きがあります。</p> <p>また、ヨーグルトにははばねしょうぶを丈夫にするために大切なカルシウムも多く含まれています。</p>
6月16日(火)		<p>きょう 今日「五目卵焼き」には、えだまめ、はい枝豆が入っています。</p> <p>えだまめ だいず かんじゆく まえ しゅうかく 枝豆は、大豆が完熟する前に収穫したものです。</p> <p>だいず はたけにく よ 大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養価の高い食べ物ですが、えだまめ 枝豆もたんぱくしつ質のほか、カルシウム、カリウム、ビタミンB群などの栄養を豊富に含んでいます。</p> 
6月17日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「かぼちゃのクリームスープ」です。</p> <p>かぼちゃは、10月のハロウィンや12月の冬至に食べることが多いため、あき 秋や冬の野菜というイメージがありますが、じつ なつ しゅうかく 実は夏に収穫されます。</p> <p>あたた ちいき がつごろ しゅうかく さか 暖かい地域では、6月頃から収穫が盛んになるそうです。</p> 
6月18日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「さばの竜田揚げ」です。</p> <p>竜田揚げは、しょうがや醤油で下味をつけた肉や魚に、片栗粉をまぶして油で揚げて作る料理です。</p> <p>なまえ ゆらい しよせつ ならけん たつたがわ ゆらい 名前の由来には諸説ありますが、奈良県の「竜田川」に由来すると言われていました。</p> <p>あ ころもいろ こうよう すいめん うつく うつ ようす に 揚げた衣の色が、紅葉が水面に美しく映る様子に似ていることから、この名前が付けられたとされています。</p>
6月19日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「チリコンカン」です。</p> <p>チリコンカンはアメリカやメキシコでよく食べられている料理で、まめ 豆とひき肉をトマトやケチャップなどとよく煮込み、スパイスで味付けして作ります。</p> <p>こんかい まめ きんときまめ まめ つが 今回の豆はひよこ豆、金時豆、レンズ豆を使用しました。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいせんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月22日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「さわらの生姜焼き」です。</p> <p>さわらは 春から初夏にかけて旬を迎える魚です。</p> <p>生姜には、食欲を高めたり、魚のおいしさを和らげたりする働きがあります。</p> <p>暑くなり食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p> 
6月23日(火)		<p>6月23日は「沖縄慰霊の日」です。</p> <p>81年前の戦争で、この日に沖縄での地上戦が集結しました。</p> <p>沖縄戦で亡くなった人たちに祈りをささげ、平和を願う日とされています。</p> <p>今日の給食では、沖縄にちなんで、沖縄発祥のタコライスや、特産品であるもずく、パイナップルを使った献立にしました。</p> 
6月24日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「なす入り麻婆豆腐」です。</p> <p>なすは初夏から秋にかけてが旬の野菜です。</p> <p>からだの熱を下げる働きがあるとされています。</p> <p>また、油と相性がよく、炒めたり、揚げたりすると、コクが出ておいしくなります。</p> 
6月25日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「クリームソーススパゲティ」です。</p> <p>クリームソースには牛乳と生クリームが入っています。</p> <p>牛乳のやさしい味わいに、生クリームを加えることで、コクのあるまろやかなソースに仕上がります。</p> <p>麺によく絡めて、食べてみてください。</p>
6月26日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「干草焼き」です。</p> <p>「干草」という言葉は、いろいろな材料をたくさん組み合わせた料理に使われます。</p> <p>今日は、鶏肉、にんじん、ねぎ、しいたけを卵と一緒に混ぜて焼きました。</p> <p>彩りがきれいな料理です。ぜひ、食べてみてください。</p>