

6月

6月は昔の呼び方で「水無月」といいます。
昔の暦での6月は今の7月ごろで、梅雨も終
わり暑さが厳しく文字通り水も枯れるという意味
です。
他には水月、涼暮月、風待月、蝉羽月、常夏月な
どの呼び方があります。
英語では「June」です。

毎月19日は たんご・食の日

今月は17日に実施します。地場産物を多く取り入れた
献立や郷土料理で地産地消を進めます。今月の献立は、
*特別栽培米ごはん
*鶏肉のオニオンソース
*トマトときゅうりの甘酢あえ
*アゴのたたき汁
*牛乳 です。



6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。給食でもその間は、よく
かんで食べる「かみかみメニュー」や「カルシウムたっぷりメニュー」を入れていま
す。しっかりかんで食べて、丈夫な歯になるようにしましょう。よくかむと歯だけで
なく他にもいいことがたくさんあります！

6月10日(金)

麦入り梅ちりごはん 竹輪の照り煮・切干大根のみそ汁

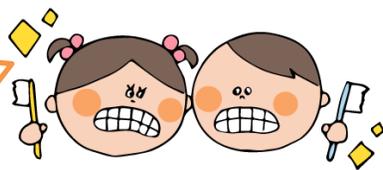
ごはんにはたくさんじゃこやごまも入って
いてカルシウムいっぱいです。また、麦も入っ
ているので、さらにかみごたえを高めています。
ちくわは、煮ることで歯ごたえが増します。み
そ汁にはかみごたえのある切干大根も入って
います。



6月6日(月)

豆腐の中華風煮・茎若布のきんぴら アーモンドじゃこ

豆腐、若布、アーモンド、じゃこ、どれも
歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれていま
す。茎若布のコリコリとした食感、アーモン
ドとかえりじゃこのポリポリとした歯ごたえ、
しっかりかんで味わってほしいです。



6月8日(水)

麦ごはん 鶏肉の照り焼き

じゃがいものシャキシャキサラダ
麦は米より硬めに炊き上がります。かん
でいるとプチプチとした食感があります。
大きめの鶏肉もしっかりかんで食べてくだ
さい。サラダに入ったアーモンドも歯ごた
えのいい食材です。

6月9日(木)

アジのカレー揚げ ひじきの炒り煮

小アジは唐揚げにすると骨ごと
と食べられます。骨も食べるこ
とでカルシウムもとれます。
今回はカレー味にしました。
海そうには、カルシウムなど
もたっぷりです。



6月7日(火)

もぐもぐカリカリ丼 高野豆腐ともやしのスープ

ごぼうや大豆をしっかりかんで食べてください。
大豆にはカルシウムもたくさん含まれています。
高野豆腐は大豆の栄養が凝縮されます。カルシウ
ム、鉄分、食物せんいが豊富です。



6月はトビウオの季節!

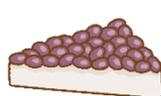
飛ぶことで有名なトビウオが飛ぶのは、敵から逃れたり、船など
に驚いた時などだそうです。その飛び方は、時速70kmほどで
水面下を泳ぎ、尾ビシなどで水面を激しく叩きつけて空中へ飛び出
し、胸ビシと腹ビシでバランスをとりながらグライダーのように飛
びます。普通100~200mくらい飛びますが、最高では500m
も飛んだものもあるそうです。



このトビウオには、良質のタンパク質やミネ
ラル、そしてビタミンB群もたっぷり含まれて
いて、成長期のみなさんにはとってもいい魚で
す。今月は「たたき汁」と「石垣フライ」でい
ただきます。

夏越の祓 30日(木)

ちょうど一年の半分が過ぎた6月30日に、主に京都市内では
「夏越の祓」という行事が行われ、水無月という和菓子を食
べる風習があります。これは半年間の厄払いをし、残り半年間の
無病息災を願う行事です。給食では、30日にカップに入れて
作る「水無月風ういろう」を出します。



水無月の三角形は氷をイメージした形に
なっています。



世界の料理

15日(水) 韓国



今月はお隣の国、韓国です。韓国の料理は、食べるも
のは全て薬になるという「薬食同源」の考え方をもと
に、食をととても大切にしています。食事は、ごはん、ス
ープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バラ
ンスの良さが特長です。また、韓国では食事の時には必ず
スプーンとはしがセットで出てくるそうです。国によ
って食べる器具も違うんですね。

今回は何度か給食でも食べたことのある「クッパ」で
す。クッパは、キムチが入ったかきたま汁のようなものを
ごはんにかけていただきます。

カマス 21日(火)

6月には給食ではあまり出てこないカマスという魚を使
います。カマスは夏から秋が旬の魚で、塩焼きや干物でよく
食べられます。今回は切り身に紅しょうがや黒ごまの入った
天ぷらの衣をつけて揚げた変わり揚げにします。

お味はいかがでしょう？

