

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、蟬羽月、常夏月などの呼び方があります。英語では「June」です。

6月「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、歯だけでなくほかにもよいことがたくさんあります！



【6月5日(月)】

豆腐の中華風煮・茎わかめのきんぴら

アーモンドじゃこ

豆腐、わかめ、アーモンド、じゃこ、どれにも歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。茎わかめ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6日(火)】

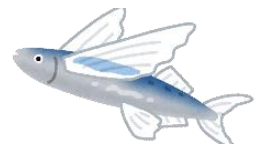
もぐもぐカリカリ丼・こんにゃくのつるつる炒め
高野豆腐と野菜のスープ

丼は、大豆とにんじん、ごぼうなどの野菜を揚げて甘辛いたれで絡めています。こんにゃくのカルシウムは体に吸収されやすいです。高野豆腐は大豆の栄養が凝縮され、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富です。



6月はトビウオの季節！

トビウオが飛ぶのは、驚いたり、敵から逃れようとしたりした時だそうです。時速70kmほどで水面下を泳ぎ、尾ビレなどで水面を激しく叩きつけて空中へ飛び出し、胸ビレと腹ビレでバランスをとりながらグライダーのように飛びます。普通は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、良質な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よい魚です。今月は「たたき汁」や「変わり揚げ」、「石垣フライ」でいただきます。



世界の料理

15日(木) 韓国



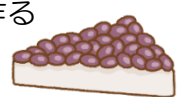
今月はお隣の国、韓国です。韓国の料理は、食べるものは全て薬になるという「薬食同源」の考え方をもとに、食をとても大切にしています。食事は、ごはん、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特長です。また、韓国では食事の時には必ずスプーンとはしがセットで出てくるそうです。国によって食べる器具も違うんですね。今回は「ヤンニョムチキン」と「ナムル」です。



夏越の祓

30日(金)

ちょうど一年の半分が過ぎた6月30日に、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て、残り半年間の無病息災を願う行事です。この日には「水無月」と呼ばれる和菓子を食べます。昔は氷を口に含み、暑気を払って夏を無事に乗り切れるようにお祝いする行事「氷の節句」が行われていたことにちなんで、氷をイメージした三角形のうしろに、邪気を払う小豆をのせた和菓子、「水無月」が作られるようになりました。給食では、30日にカップに入れて作る「水無月風いろいろ」を出します。



毎月19日は「たんご・食の日」

今月は16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
- *ぶた肉のみそ炒め
- *トマトときゅうりの甘酢あえ
- *アゴのたたき汁
- *牛乳



【6月9日(金)】

梅ちりごはん・竹輪の照り煮

ごはんに入っているちりめんじゃこは、体は小さいですが魚の栄養を丸ごといただくことができるので、カルシウムがたっぷりです。ちくわは、魚のすり身から作られます。煮ることで歯ごたえが増すので、小さく飲み込みやすくなるまでかみましょう。



【6月8日(木)】

麦ごはん・小アジのから揚げ・ひじきの香味炒め・厚揚げのみそ汁

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。小アジは唐揚げにすると骨ごと食べられます。骨も食べることでカルシウムもとれます。ひじきなどの海そう、厚揚げにもカルシウムたっぷりです。



【6月7日(水)】

ササミのレモンソース・じゃがいものシャキシャキサラダ

ササミは脂肪分が少ないので、火を通すと身が引き締まり食感が固くなり、噛み応えが増します。サラダはじゃがいものシャキシャキ食感を残して調理します。じゃがいもだけでなく、にんじん、きゅうり、アーモンドも食感のよい食べものですね。

