

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。

6月「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにしてくれる「カルシウムたっぷりメニュー」を紹介します！

【4日（火）】

小アジのカレー揚げ・ひじきの香味炒め・厚揚げのみそ汁

小アジはから揚げにすると骨ごと食べることができ、カルシウムもとれます。今回はカレー味です。炒め物のひじきなどの海そうやみそ汁の厚揚げにもカルシウムがたっぷりです。



【5日（水）】

もぐもぐカリカリ丼・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たカリカリの具をごはんのにのせます。ちりめんじゃこも入っています。スープの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。

【10日（月）】

梅ちりごはん・鶏肉の照り焼き・小松菜の昆布炒め

ごはんに入っているちりめんじゃこは、小さくても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。小松菜は野菜の中でも特にカルシウムが多いです。いろいろな食品をバランスよく食べて、乳製品や小魚以外からもカルシウムをとりましょう。

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ときだそうです。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「青のりフライ」と「たたき汁」でいただきます。来月も登場しますよ♪



世界の料理

25日（火） インド

5の付く日は海外の料理を「世界の料理」として紹介します。今月の国はインドです。インド料理にはスパイスやハーブを使ったものが多いです。

「タンドリーチキン」はヨーグルトやスパイスに漬けこんだ鶏肉を焼いた料理です。本場ではタンドールという釜で焼いて作ります。「じゃがいものサブジ」は炒め物です。オールスパイスで風味付けをします。スープのひよこ豆はインドで多く栽培されている豆で、ひよこの頭のようなかわいらしい形が特徴の、ホクホクした食感の豆です。



夏越の祓

28日（金）

ちょうど1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、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いろうに、邪気を払う赤色の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。給食でも、28日にカップに入れて作る「水無月風ういろう」を出します♪



毎月19日は「たんご・食の日」

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月は19日に実施します。

- * 特別栽培米ごはん
- * トビウオの青のりフライ
- * トマトときゅうりの甘酢和え
- * 玉ねぎのみそ汁
- * 牛乳

今月の京丹後産の食材は、特別栽培米、トビウオ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、九条ねぎ、牛乳の予定です。

【6日（木）】

ササミのフライ・じゃがいものしょうゆドレッシング

ササミは脂肪分が少ないので、火を通すと身が引き締まって食感が固くなり、かみ応えが増します。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。

【7日（金）】

豆腐の中華風煮・切干大根のポン酢炒め・アーモンドじゃこ

豆腐、切干大根、アーモンド、じゃこにはカルシウムが多く含まれています。切干大根は大根を干したもので、水分が抜けて栄養がぎゅっと詰まっています。

【10日（月）】

梅ちりごはん・鶏肉の照り焼き・小松菜の昆布炒め

ごはんに入っているちりめんじゃこは、小さくても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。小松菜は野菜の中でも特にカルシウムが多いです。いろいろな食品をバランスよく食べて、乳製品や小魚以外からもカルシウムをとりましょう。