

がつ こんだて 6月の献立より



歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をしょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを出します。歯と口の健康を意識しながらよくかんで食べてください。

【4日・・・イカのかりん揚げ、にらとわかめの酢の物】

イカはかみごたえのある食材です。わかめはカルシウムを多く含みます。



【5日・・・こぎつねごはん、ひじきの香味炒め】

こぎつねごはんにはカルシウムを多く含むちりめんじゃこ、油揚げが入っています。ひじきのような海藻もカルシウムを多く含みます。

【8日・・・麦ごはん、ササミのチリソース】

麦ごはんは少しかためのごはんです。麦自体もぶちぶちとした歯ごたえを感じることができます。

ササミは脂肪が少なく硬めなので、かみごたえのある食材です。



【9日・・・小アジのからあげ、ごぼうのみそ汁】

小アジ、ごぼうはかみごたえのある食材です。みそ汁にはもやしも入ってシャキシャキ感が楽しめます。

小アジは骨がついているので、骨ごとよくかんで食べるとカルシウムもたっぷり摂取できます。

【10日・・・高野でマーボー、切干大根のサラダ、チーズ蒸しパン】

高野豆腐、チーズにはカルシウムが多く含まれます。切干大根はかみごたえのある食材です。



入梅（6月11日）

6月11日は入梅という日です。このころには梅の実が黄色く熟して、日本の多くの地域で梅雨に入ります。

給食では梅干しと炊き込みわかめを使った「梅わかごはん」を出します。



たんご・食の日（6月18日）

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理をふんだんに取り入れています。

この日をきっかけに丹後の食に親しんでほしいと思います。

今月の「たんご・食の日」に使う地場産物は、特別栽培米、トビウオ、たまねぎ、

きゅうり、トマト、牛乳を予定しています。地域の旬の食材を味わいましょう。



世界の料理：カナダ（6月25日）

毎月5のつく日には世界の料理を出します。2026年の夏、サッカーのワールドカップが開催されます。

今回ははじめてアメリカ、カナダ、メキシコの3か国が開催国になります。4月はアメリカ、5月はメキシコの料理を紹介したので、6月はカナダの料理を紹介します。

カナダでは白身魚の料理がよく食べられています。またカナダではオーロラが観測できることで有名です。それにちなんで白身魚にオーロラソースをつけます。給食ではマヨネーズとケチャップを混ぜますが、ソースのピンク色が朝焼けの空の色に似ていることから、朝焼けを意味する「オーロラ」という言葉が名前に付きました。ピースープはカナダの家庭料理で、スピリットピーという乾燥えんどう豆を使ったスープです。給食ではグリーンピースをすりつぶしてスープに入れます。

す。



夏越の祓（6月30日）

6月30日には各地の神社で「夏越の祓（なごしのはらえ）」という行事が行われます。一年のちょうど半分となる6月30日に、残り半年間の無病息災を願います。この時期、京都市内では「水無月（みなづき）」と呼ばれる和菓子を食べます。暑さをはらう氷をイメージした白いうろろに、赤い色が厄除けの意味を持つ小豆をのせた和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月うろろ」を作ります。