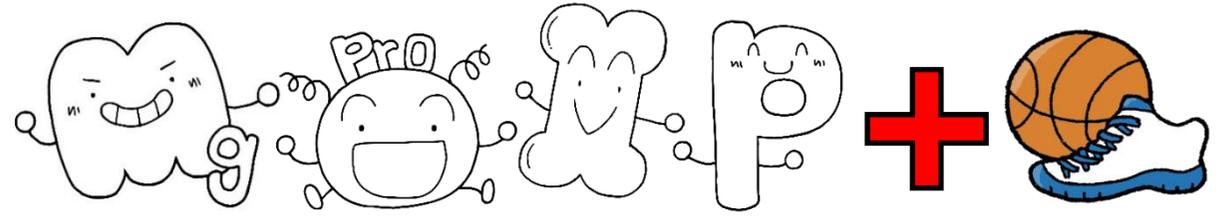


給食だより



令和5年6月
長岡第十小学校



6月5日～はかみかみカルシウム週間です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

それに合わせて、給食では、5日からの1週間をかみかみカルシウム週間として、歯や骨を作るカルシウムが350mg以上の献立を取り入れています。成長期は骨格形成の大切な時期ですので、子供たちは大人より、たくさんのカルシウムをとる必要があります。

この機会に是非ご家庭でも、カルシウムが多い食材を意識して取り入れてみてください。



カルシウムが多い食品 大集合！

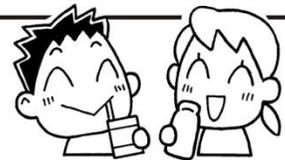


6月30日 夏越の祓(なごしのはらえ)

京都では1年の半分を無事に過ごせたことを喜び、あと半分も元気で暮らせるようにと願いを込めて6月30日に「夏越しの祓」という行事が行われます。この日には、茅の輪くぐりをしたり、人形(ひとがた)に悪い気を移して、川に流したり、和菓子の「水無月」を食べます。

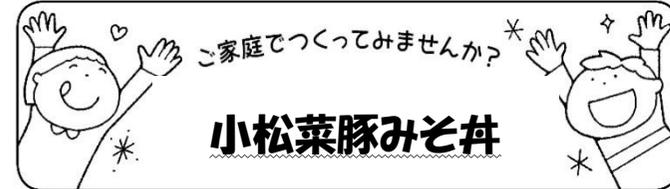
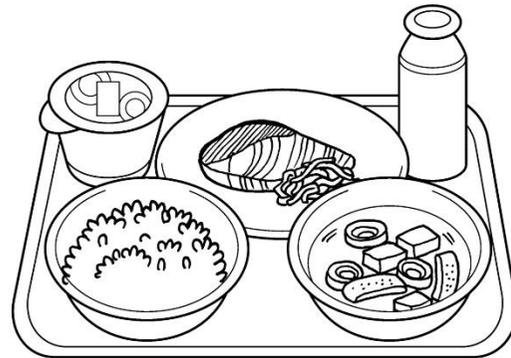
給食でも、30日に給食室で手作りをした「水無月」が登場します。

京都の伝統的なお菓子をお楽しみに！



給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



小松菜豚みそ丼

○材料(4人分)

豚肉スライス	120g	ごま油	2g
小松菜	80g	切干大根	12g
もやし	100g	人参	40g
赤みそ	大さじ2	みりん	小さじ5
酒	小さじ4	オスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1	ごま	少々
片栗粉	小さじ1/2		

カルシウムたっぷりメニュー

○作り方

- ① 小松菜は軸は千切り、葉は3cm長さに切る。切干大根も戻して3cm長さに切る。人参は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して豚肉を炒める。
- ③ 小松菜、にんじん、もやし、切干大根、小松菜の順に炒める。
- ④ 味をつけて、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごまを入れる。



カルシウム350mg以上

6月分

きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes icons for tooth health and energy.

~6月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)~ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井 牛乳 京都

さば 京都 さわら 京都 はまち 京都 ししゃも アイスランド きびなご 長崎 ホキ ニュージーランド

にんじん 徳島 他 セロリー 静岡 他 しょうが 京都 ビーマン 高知 他 バセリ 香川 他 きゅうり 京都 滋賀 ねぎ 京都 他 もやし 岐阜 学校農園 たまねぎ 京都 他

地元産(長岡京市産) たまねぎ じゃがいも なす

牛肉 北海道 他 鶏肉 京都 豚肉 愛知 他 鶏卵 京都 手羽元 宮崎 ペーコン 九州

学校農園 たまねぎ