

きゅうしよくだよい



6月号

長岡京市立 長岡第六小学校
令和8年5月29日

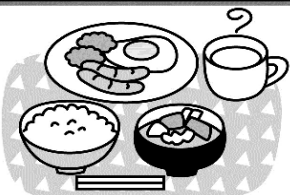
6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月の給食でも、噛みごたえのある食材を使用した献立を取り入れています。

6月は「食育月間」です！

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

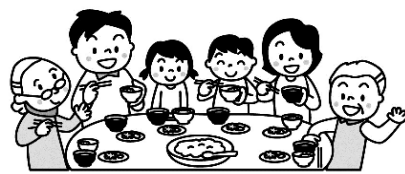
朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



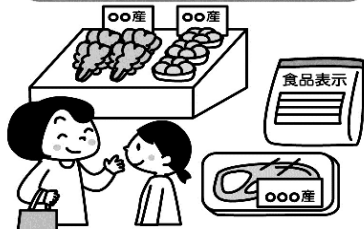
家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意欲して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。6月の主な食材の産地は以下のとおりです。
(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

米 京都 (キヌヒカリ)

牛ミンチ 北海道 豚肉 愛知他
豚ミンチ 愛知他 鶏肉 国産 鶏卵 京都

牛乳 全農 (南丹市八木町)

大豆 北海道 大福豆 北海道 ひよこ豆 アメリカ

長岡京市地元産
たまねぎ・なす
じゃがいも

さば 長崎 ぶり 岩手
ししゃも アイスランド いか ペルー・チリ

上新粉 国産 甘納豆 北海道

かみかみ献立

8日 (月) 筑前煮

大き目に切ったたけのこ、にんじん、こんにゃく、ごぼうで噛みごたえがあります。

9日 (火) ポテトチャウダー、バリバリ野菜炒め

チャウダーは大福豆、牛乳を使用しているためカルシウムたっぷりです。野菜炒めはシャキッと炒めます。

10日 (水) 茎わかめのきんぴら

コリコリとした歯ごたえの茎わかめが入っています。

11日 (木) コロコロホットサラダ

だいず、枝豆等、お豆をたっぷり使用しています。

12日 (金) きびなごのチーズ揚げ

骨ごと食べられるきびなごにチーズをプラスしてカルシウムたっぷりです。

噛む回数を増やす食材は、食物せんいの多い野菜や海藻、きのこなどです。また、魚・野菜・果物などを干したもの、かみごたえが大きくなります。かたいだけでなく、口中で何度も咀嚼する食べ物は、かみごたえのあるものになります。

☆ 水無月 ☆

小麦粉5.6 上新粉2.4
上白糖4.8 水1.4

甘納豆 (あずき) 3

ホイルクース1個 (かなり小さいケースです)
(10倍量にするなど作りやすい分量で作ってください)

- 小麦粉、上新粉、さとうを合わせて、水を入れてよく混ぜる。生地がなめらかになるように、ザルで2回はこす。(もちっとなる決めてです。)
- アルミカップに①の生地を入れて、甘納豆をふり入れて約10分蒸す。



6月 献立より

昔京都では、旧暦6月1日に氷室に蓄えていた冬の氷を宮中に奉納していました。

庶民の口には入らなかったため、氷の形を表し、小豆をのせたお菓子を食べました。それが「水無月」です。今は6月30日の「夏越の祓」の行事の日に食べられています。

にんじん 長崎他 キャベツ 京都他 きゅうり 京都滋賀
パセリ 香川他 しょうが 高知 ねぎ 京都滋賀
ピーマン 高知他 赤ピーマン 高知 にんにく 青森
ほうれんそう 京都滋賀 小松菜 京都 じゃがいも 長崎他
ごぼう 青森他 さやいんげん 鹿児島他 えのきだけ 長野
玉ねぎ 兵庫他 セロリ 静岡他 にら 高知 もやし 岐阜