

## 今月のよてい

☆6月4日(日)～10日(土)「歯と口の健康週間」

6月6日(火)の献立は、「かみかみあえ」です。

しっかりとよく噛んで食べましょう。

☆6月12日(月)～16日(金)の一週間は

残量調査週間です。

☆6月22日(月)「げんきっ子こんだて」

今月のテーマは、「柿の葉寿司」です。



## 橋本市でとれる 今月のやさい

むきんにく・きゅうり・  
ねぎ・だいこん・キャベツ  
・にんじん・ズッキーニ・  
たまねぎ・なす・あかたま  
ねぎ・ピーマン・うすいえ  
んどう・たけのこを  
取り入れる  
予定です。



木 1				金 2			
パン	黄	牛乳	赤	ごはん	黄	牛乳	赤
<b>クリームシチュー</b>				<b>とりにくのしょうがだれ</b>			
ぶたにく	20 赤	にんじん	15 緑	とりにく	60 赤		
じゃがいも	40 黄	きのこミックス	5 緑	(しお 0.1)	さけ	1	
たまねぎ	40 緑	いんげん	5 緑	(しょうゆ(濃) 5)	おろししょうが	1.5	
スキムミルク	2 赤	きゅうり	20 赤	(さとう 1.5)	みりん	1	
(コンソメ 0.5)		しお	0.1	<b>ピーナッツあえ</b>			
(こしょう 0.02)		クリームチーズ	9	キャベツ	20 緑	もやし	15 緑
<b>こまつなのサラダ</b>				こまつな	20 緑		
こまつな	15 緑	はるさめ	5 黄	(ピーナッツあえのもち)	4	さとう	1
チキンハム	5 赤	ひじき	1 赤	(しょうゆ(濃) 1)			
(しょうゆ(濃) 0.6)		さとう	0.18	<b>なすのみそしる</b>			
(しょうゆ(濃) 2.8)		す	1.35	とうふ	20 赤	わかめ	0.5 赤
(さとう 1.1)		ごまあぶら	0.2	にんじん	10 緑	たまねぎ	20 緑
<b>ミニトマト</b> 20 緑				あぶらあげ	5 赤	なす	10 緑
				ねぎ	5 緑		
				(みそ)	12	かつおだし	1.5
				584			

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>にくじゃがに</b> きゅうり 30 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 15 黄 いんげん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃) 6.5 さけ 1.5) <b>おひたし</b> はくさい 40 緑 ほうれんそう 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) <b>ひじきのり</b> 1ふくら 赤  632	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あじのなんばんづけ</b> あじ 50 赤 でんぶん 3 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 5 (しょうゆ(濃) 4 す 5) (さけ 2 さとう 3.3) <b>ごぼうのかみかみあえ</b> ごぼう 10 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 30 緑 だいず 10 赤 (わふうゴマドレッシング 5) <b>わかめスープ</b> わかめ 1.3 赤 とうふ 25 赤 コーン 5 緑 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡) 5 とりがらスープ 6) (さけ 1 ちゅうがスープ 1) 651	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのパリパリやき</b> とりにく 60 赤 (おろしにんにく 1 こしょう 0.02) (しお 0.2) <b>スナックえんどう</b> 30 緑 たまごをつかっていないマヨネーズ 1ふくら <b>きのこスープ</b> ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) <b>れいとうあんぼ柿</b> 12 緑 747	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>マーボーあつあげ</b> きゅうミンチ 10 赤 あつあげ 60 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (さけ 1 みりん 0.4) (しょうゆ(濃) 4 さとう 2) (はちまようみそ 6.5 トリガツパ 0.02) (ちゅうがスープ 1 でんぶん 2) <b>くきわかめのコリコリアえ</b> くきわかめ 1.2 赤 えだまめ 20 緑 こんにやく 10 黄 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1) (す 1 ごまあぶら 0.8) 670	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぎゅうにくときりぼしのあまからに</b> きりほしだいこん 5 緑 きゅうり 20 赤 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 こんにやく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ごま 1 黄 しょうが 0.5 緑 (しょうゆ(濃) 6 さけ 2) (さとう 4 みりん 2) <b>じゃこサラダ</b> だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(淡) 2.5) (す 3.3) <b>パインアップル</b> 1きれ 緑 639
<b>12 残量調査週間</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>くじらのたつたあげ</b> くじら 55 赤 でんぶん 7 (おろししょうが 1 しょうゆ(濃) 7) (みりん 0.5 さけ 1) <b>こんぶあえ</b> きゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 しおこんぶ 2 赤 <b>みそしる</b> とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 651	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ポークビーンズ</b> ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 だいず 15 赤 レッドキドニー 5 赤 マッシュルーム 5 緑 なす 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 こしょう 0.02) <b>あさりとやさいのごまドレッシング</b> あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) (みりん 1 さけ 1) ほうれんそう 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1) (あぶら 1.5 す 1) <b>すもも</b> 1こ 緑 651	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さけのしおやき</b> さけ 1きれ 赤 (しお 0.4) <b>だいこんサラダ</b> だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 チキンハム 10 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5) <b>こうやどうふのたまごとじ</b> とりにく 20 赤 たまご 25 赤 えび 10 赤 こうやどうふ 7 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 うすいえんどう 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (かつおだし 0.8 しょうゆ(淡) 6) (さとう 2.2 みりん 1.5) 760	<b>柿パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 70 赤 でんぶん 5 (おろしにんにく 0.5 しょうゆ(濃) 5) (さけ 1.5) <b>はるさめサラダ</b> はるさめ 3 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ハム 5 赤 (しょうゆ(淡) 1.8 さとう 0.8) (す 1 あぶら 1) <b>コンソメスープ</b> ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 かぼちゃ 20 緑 ズッキーニ 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 738	<b>柿とひねどりの牛乳</b> 赤 <b>カレーライス</b> くろまいごはん 黄 ひねどり 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 5 緑 れいとうかき 20 緑 にんにく 0.5 緑 (カレーパウダー 13 カレーこ 0.4) (スープストック 1 しょうゆ(濃) 0.2) <b>フルーツヨーグルト</b> ミックスフルーツ 50 緑 パナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤  バランスよく たべる 791
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ハンバーグのきのこソース</b> ハンバーグ 12 赤 きのこミックス 4 緑 (デミグラス 2.6 ケチャップ 4) (ソース 1 さとう 0.12) <b>きゅうりのさっぱりサラダ</b> きゅうり 25 緑 コーン 10 緑 くきわかめ 1 赤 あかたまねぎ 5 緑 (ちゅうかドレッシング 5) <b>ぶたにくとじゃがいものスープ</b> ぶたにく 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 676	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>いわしのみぞれに</b> 1きれ 赤 <b>ちくわのみそドレッシングあえ</b> ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ(淡) 0.25) キャベツ 25 緑 ブロッコリー 10 緑 (みそ 4 しょうが 0.7) (さとう 3 す 3) <b>かぼちゃとあさりのみそしる</b> あさり 10 赤 かぼちゃ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 620	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ジャーマンポテト</b> ウインナー 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 いんげん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.4 緑 (コンソメ 1 しお 0.1) (こしょう 0.03) <b>ピリカラサラダ</b> キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 ささみ 10 赤 もやし 5 緑 (さとう 0.3 ごまあぶら 1) (しょうゆ(濃) 2.5 す 2) (トリガツパ 0.1) <b>シークワサーゼリー</b> 1こ 緑 646	<b>このはどん</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 たまご 40 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 10 赤 たまねぎ 45 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 2.1 みりん 1) (しょうゆ(淡) 5.3 かつおだし 0.2) <b>パリポリサラダ</b> きゅうり 20 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ひくしんづけ 10 緑 (す 0.3 しょうゆ(濃) 1.8) <b>みつおさつ</b> 50 黄 703	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>いかかりんあげ</b> いか 55 赤 でんぶん 2 (しょうゆ(濃) 9 さけ 2) <b>なすびのどろぼ</b> なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (みそ 2.5 す 1.4) (さとう 1.8) <b>けんちんじる</b> とうふ 18 赤 こんにやく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 みりん 1.5) (しょうゆ(淡) 5 しお 0.4) 637
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かんとうに</b> がんもどき 15 赤 うずらたまご 25 赤 とりにく 20 赤 こんにやく 20 黄 じゃがいも 40 黄 だいこん 30 緑 にんじん 5 緑 ごぼうてん 15 赤 (かつおだし 0.8 だしこんぶ 0.6) (しょうゆ(濃) 2.4 しょうゆ(淡) 4.2) (さけ 1 みりん 1.2) (さとう 3.6) <b>はりはりづけ</b> きりほしだいこん 3 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2) (す 2.5) <b>ふりかけ</b> 1ふくら 赤 693	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>コロケ</b> 1こ 赤黄 ソースこびくろ 1ふくら <b>ボイルキャベツ</b> キャベツ 35 緑 <b>かぼちゃのポタージュ</b> ベーコン 7 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 50 緑 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 きゅうりにゅう 20 赤 なまクリーム 2 赤 (コンソメ 1 しお 0.2) (こしょう 0.02 ポタージュのもち 7) 707	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>かきのはずし</b> 牛乳 赤 (さば1・さけ1) 赤黄 <b>にくうどん</b> うどん 60 黄 きゅうり 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 9 みりん 1.8) (だしこんぶ 0.5 かつおだし 1.5) <b>ごまあえ</b> はくさい 30 緑 もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 1 しょうゆ(濃) 2.3) 565	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>えびグラタン</b> 1こ 赤黄緑 <b>ボイルブロッコリー</b> ブロッコリー 30 緑 (あおじドレッシング 3.5) <b>ポトフ</b> にくだんご 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 ズッキーニ 10 緑 セロリ 5 緑 しめじ 5 緑 にんにく 0.5 緑 (コンソメ 1.6 しょうゆ(淡) 1) (しお 0.2 こしょう 0.02) 657	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのみそに</b> 1きれ 赤 <b>ひじきとえだまめのあえもの</b> キャベツ 20 緑 えだまめ 15 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.8) <b>のっぺいじる</b> こんにやく 10 黄 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 7) (しお 0.15 でんぶん 2) 620

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品  
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品  
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品  
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

# 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育てるために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

## 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識して食品を選ぶ



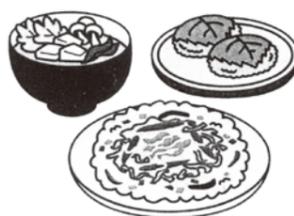
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業体験する機会をつくる



## かみかみクイズ



Q1 かい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ①約390回
- ②約3900回
- ③約39000回

Q2 よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？

□の中の下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ①だ液がたくさん出て、□の中の汚れや菌を落とし、□になるのを防ぐ。
- ②□の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
- ③脳がおなかいっぱいだと判断し、□を防ぐ。
- ④食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、□しやすくなる。

【消化・脳・食べ過ぎ・虫歯】

Q3 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

- ①ごはん 食パン
- ②生のきゅうり 生のにんじん
- ③ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ
- ④プリン おだんご
- ⑤ポテトチップス さきいか

Q4 よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？

- ①なるべく早く食べる
- ②ひと口30回以上かんで食べる
- ③かたい物は飲み物で流し込む
- ④時間をかけて味わって食べる
- ⑤好き嫌いせず食べる



こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化 Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④おだんご/⑤さきいか Q4=②④⑤

## 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

- 豚ひき肉 40g
- かぼちゃ 小1/4個
- 玉ねぎ 1個
- マッシュルーム 2個
- パセリ 少々
- コーンポタージュの素 大さじ6
- 牛乳 1/2カップ
- 生クリーム 大さじ1/2
- 粉チーズ 大さじ1
- A コンソメ 2g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 水 320cc

## ～かぼちゃのポタージュ～

《作り方》

- ① コーンポタージュの素は分量外の水で溶いておく。
  - ② かぼちゃは皮をむき食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、マッシュルームはうすくスライスする。
  - ③ 豚ひき肉を炒める。
  - ④ 水を加えてアクを取り、玉ねぎ、かぼちゃを加えて煮る。
  - ⑤ かぼちゃに火が通ればマッシュルームを加えて少し煮る。
  - ⑥ ①とAを加える。
  - ⑦ みじん切りにしたパセリを加えてできあがり。
- ※ 豚ひき肉の代わりにベーコンを使用したり、パセリの代わりにえんどうを加えてもおいしく出来ますよ。

