6月　ぱくぱくメッセージ

日曜日	献立 主食	献立 牛乳	献立 副食	テーマ	メッセージ
2 月	ごはん		じゃがいものうま煮 ゆずあえ なっとう	大豆 （なっとう）	大豆はそのまま食べることはできませんが、「畑のお肉」といわれるほど、栄養が豊富です。その大豆の栄養を体に取り入れやすくしたものの一つがなっとうです。なっとうは、昔から日本で食べられている食材の一つですが、全国で食べられるようになったのは最近です。腸の働きよくしたりや血液をさらさらにするなど、多くの効果があるといわれています。
3 火	コッペパン		ビーフシチュー フレンチサラダ いちごジャム	たまねぎ	今日のビーフシチューに使われているたまねぎは、作業所とさで作られたものです。作業所とさでは、給食センターからでた野菜の切れはしやとうふを作ったあとに出てくるかすを肥料にして農薬を使わずに野菜を作っています。
4 水	ごはん		まあぼうどうふ 辛子じょうゆあえ ミニトマト	ミニトマト	トマトは、ガンを予防すると言われているリコピンや、うまみ成分のグルタミン酸を多く含んでいます。今日のミニトマトは、土佐市で作られたアイコという種類のフルーツトマトです。甘みがあり食べやすいです。
5 木	ごはん		いかのかりん揚げ ぐる煮 キャベツのごまあえ	ぐる煮	ぐる煮は、高知県の郷　土料理です。「ぐる」とは土佐の方言で「一緒」とか「集まり・なかま」といった意味です。いろいろな食材をサイコロのように四角く切って煮込みます。一つの料理でいろいろな種類を食べることができるので栄養　満点です。今日は、さといも、ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、厚揚げ、しいたけが入っています。
6 金	ごはん		ぶた肉のしょうが焼き 卯の花のいり煮 ピーナッツあえ	食物せんい （おから）	食物せんいは、食べ物にふくまれる細いすじのようなものです。食物せんいはおなかの中をそうじして、体にとってよくないものを、体の外に出してくれます。今日の卯の花いり煮のおからには、たくさんの食物せんいが含まれています。
9 月	ごはん		ちくわのカレー揚げ キャベツのそくせき漬け 具だくさん汁	楽しく 食べよう	食事は、 味だけでなくどのような雰囲気で食べるかでおいしさが変わります。給食も、 友だちや先生と楽しい気持ちで食べると、 さらにおいしくなります。楽しく食べるには、 食事中のマナーや会話が大切ですね。でも、 口の中に食べ物を入れたままおしゃべりすると、 みんなにイヤな感じを与えます。まわりの人の迷惑にならないよう マナーに気をつけ、会話の内容も工夫しましょう。
10 火	コッペパン		チリビーンズ きゅうりのピクルス パイン	手洗い	みなさん、食事の前には、きちんと手洗いしていますか。特に手でちぎって食べるパンの日は、しっかり手洗いをしましょう。水にぬらしただけや、かんたんな洗い方では、手のばいきんをやっつけることはできません。指の先・指の間、手首なども忘れずに洗いましょう。洗った手はきれいなハンカチでふきましょう。
11 水	ごはん		さばの照り焼き にらのさっと漬け みそ汁	はしの 持ち方	「はし」を正しく持つと、魚なども上手に食べることができます。正しいはしの持ち方を練習してみましょう。まず、正しいえんぴつの持ち方ではしを１本持ちます。つぎに、もう１本のはしを親指のつけ根と薬指のさきではさみます。そして下のはしは動かさず、上のはしだけ動かすようにしましょう。おはしを正しく持ち、上手に使っておいしく食べましょう。
12 木	ゆかりごはん		ゆかりごはん 冷やむぎ きびなごの青のりあげ りゅうきゅうの酢の物	きびなご りゅうきゅう	今日の「きびなごの青のり揚げ」のきびなごは、高知県の西、宿毛湾でとれたものです。「きびなご」は、小魚で傷みが早いので水揚げされたその日のうちにマイナス４０℃で急速に凍らせて、新鮮さを保つようにしています。また酢の物に入っているりゅうきゅうは高知県特産の野菜で、葉が蓮に似ており、長く伸びた茎の部分を食べる夏野菜です。
13 金	ごはん		肉じゃが ごまあえ じゃこ	食育　月間	毎年６月を食育　月間、毎月19日を食育の日として、食の大切さをみんなで考えるようにしています。食育は、みなさんが給食の時間や学校での活動を通じて「食」に興味を持ち、将来、生活　習慣病などにならず元気で過ごせることを目指しています。
16 月	むぎごはん		ぶた肉のたまごとじ いそかあえ ぶどう	ぶどう	世界には10000種類　以上のぶどうがあり、ワインや干しぶどうなどに加工される品種があり、日本では３０～40種類ほどあります。今日の給食にでているぶどうは、今が旬のデラウエアという種類のものです。
17 火	コッペパン		とり肉のマーマレードソース ジャーマンサラダ チンゲンサイとえのきのスープ	感謝して 食べよう	給食ができるまでにはたくさんの人が関わっています。米や野菜、果物などをいっしょうけんめい作ってくれた農家の人。牛や豚、とりなどを大切に育ててくれた畜産農家の人。船に乗って魚をとってきてくれた漁師さん。食材を学校まで運んでくれた人。おいしく料理をつくってくれる調理員さん。食べられることに感謝していただきましょう。
18 水	キムチチャーハン		キムチチャーハン ニラまん ナムル わかめスープ	ニラ	にらには、 独特のにおいがありますね。このにおいは、 硫化アリルという　成分が元になっています。これが食欲を増進させ、ビタミンＢ１を体に取り込みやすくしています。高知県は日本で一番にらを生産している県です。そのにらを 今日は高知県の豚肉と一緒に、 にらまんにしています。
19 木	ごはん		宇佐うるめの揚げ煮 カラフルピーマンあえ みそ汁	地産地消	今日の給食は土佐市の食材をたくさん使った地産地消献立です。魚は、宇佐でとれたカルシウムが豊富なおいしいうるめです。和え物、みそ汁の野菜も土佐市の食材を使っています。おいしい土佐市の食材を味わってください。
20 金	ごはん		ぶた肉のちゅうかいため 海そうサラダ ミニトマト	干し大根	干し大根は畑からぬいた大根を水できれいに洗い、切った後、お日さまの光に１週間ほどあてて干して作ります。大根を干すと、もとの大きさの１／２０くらいになり、少ない量で栄養や食物せんいをたくさんとることができます。
23 月	ごはん		とうふのナゲット 五目きんぴら きゅうりの土佐漬け	きゅうり	きゅうりはウリ科の仲間で、 みずみずしい香りと、 パリッとした歯ごたえが特徴です。そして、 表面のいぼがチクチクするのが新せんなしょうこです。 パリッとした歯ごたえを楽しんでください。
24 火	米粉パン		なすのミートスパゲティ グリーンサラダ さくらんぼ	なす	なすはインドでうまれ1200年ほど前に中国から伝わってきました。高知県は、なすを作っている量「日本一」でビニールハウスを利用し一年して食べることができます。今日のスパゲティに入っているなすも高知県でつくられたものです。
25 水	ごはん		こうやどうふの煮物 ごぼうサラダ のざわ菜づけ	よくかんで 食べよう	みなさんは、給食を食べるとき、ひとくち 何回ぐらいかんで食べていますか。よくかんで食べるとたべものの味がよくわかり、むし歯をよぼうしたり、食べすぎをふせいだり、たべものの消化や頭のはたらきをよくします。給食を食べる時も、ひとくち30回かんで食べましょう。
26 木	ごはん		さわらのホイル焼き もやしとピーマンのおひたし わかたけ汁	たけのこ	若竹　汁に入っているたけのこは、名前のとおり竹の子どもです。土の中に丈夫な茎を張り巡らせてどんどん広がっていき、新しい芽を出します。生命力のあるすばらしい植物の「たけのこ」には、食物せんいが多くふくまれています。
27 金	ごはん		チンジャオロース はるさめのサラダ じゃこアーモンド	じゃこ	小魚は、骨ごと食べることができるので、骨を丈夫にするカルシウムを多く含みます。またかみごたえのあるものをしっかり食べることであごがきたわり、かむ力が身につきます。かむ力は根気強さにもつながります。
30 月	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ ふくしんづけ	運び方	食器やおかずの入れものはどのように運んでいますか？一人で無理して運んでいませんか？カレーやシチューなどの入れものは熱くて、重たいですね。途中でこぼしたりするとやけどをすることもあります。また、入れものを落として中身をこぼしてしまうと調理員さんが一生懸命　作ってくれた給食を食べることができなくなります。協力して運びましょう。