



2022年
(令和4年)
6月

はじめはじめした季節となりました。急に暑くなったり、雨が降ったあとは寒くなったりしますが、暑さに負けず、元気に学校へ来てくださいね。

食事の前の手洗い、きれいなハンカチを使うことで身近な衛生に気をつけてすごしましょう。



なつやさい た
夏野菜を食べよう

暑くなって、体から汗をかくことで、水分やミネラルがなくなります。



夏野菜には、水分やミネラルがたくさん入っているものが多く、体を冷やすは

たらきがあります。

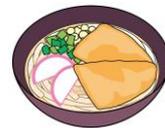
体の調子をととのえるはたらきもあるので、夏バテを防いでくれます。

6、7月にかけて、給食にたくさん夏野菜が登場します。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

どんな夏野菜が登場するかな？こんだて表をよく見てみてね。



きゅうしょく
6月のおはなし給食



「うどんのうーやん」

おかだ さく しんしゃ
岡田よしたか 作 ブロンズ新社

うどんのうーやんがかつ井など、さまざまな食べ物と出会いながら、きつねさんに出前を届けるお話です。

絵本の中で「きつねうどん」が出てきます。6月7日(火)には、給食に「きつねうどん」が登場します。



がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

がつ しょくいくげっかん あらた た しょく かんが
6月は食育月間です。改めて「食べること」「食」について考えてみませんか？



1 にち しょく た
1日3食食べていますか？



2 なんでも た 食べていますか？



3 できるだけ 家族で 食べるようにしていますか？



4 てつだ
お手伝いしていますか？



5 「いただきます」「ごちそうさま」は言っていますか？



6 う 受け継がれている料理を食べていますか？



7 自分で判断して、食べ物を選んでいきますか？

ざいりょう にんぶん
材料(5人分)

やきぶた
焼豚…50g

かまぼこ(うすぎ)
薄切り)…50g

にんじん(いちょうぎり)
1センチ切り)…50g

あお こんぶ
青ねぎ(小口切り)…25g

ちゅうかめん おきなわ
中華麺(沖縄そば)…150g

だし こんぶ
昆布…10g

けず ぶし
削り節…10g

とんこつ
★豚骨スープ…25g

ちゅうか ばあい こ
(中華だしの場合小さじ2)

こいくち おお
★濃口しょうゆ…大さじ1・1/3

りょうりしゅ こ
★料理酒…小さじ1

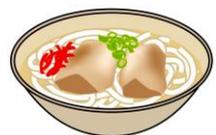
こ
★みりん…小さじ1/2

しお しょうりょう
★塩…少々

みず
水…600cc

おきなわ
沖縄そば

きゅうしょく こんだて
～給食の献立より～



つく かた
《作り方》

① けず ぶし こんぶ
削り節・だし昆布でだしをとる。

② ふっとう
沸騰しただしに、焼豚を入れる。

③ にんじんを入れてあくをとり、★を入れる。

④ かまぼこ、ちやくぜん ちゅうかめん おきなわ あお
かまぼこ、直前にゆでた中華麺(沖縄そば)、青
ねぎを入れて仕上げる。

※ きゅうしょく りょう きじゅん
給食の量を基準にしていますので、ご家庭で
ちょうり ちようせい
調理するときは調整してください。

がつ にち おきなわ いれい ひ おきなわけん
6月23日の『沖縄慰霊の日』にちなみ、沖縄県の
きょうどりょうり おきなわ きゅうしょく ていきょう
郷土料理である『沖縄そば』を給食で提供します。