



6月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 エネルギー 611kcal 塩分 2.7g	3日 エネルギー 738kcal 塩分 1.7g	4日《よっかむデー》 エネルギー 590kcal 塩分 2.2g	5日 エネルギー 621kcal 塩分 2.7g	6日 エネルギー 731kcal 塩分 2.3g
<p>今月は「食育月間」です。食育基本法で、6月を「食育月間」と定めています。食に関する知識とより良い食を選ぶ力を身につけ、望ましい食生活を送るために、食育を進めようとして定められました。</p>	<p>今日は豆腐をたっぷり使った中華煮です。豆腐は、大豆からできています。中国で生まれた大豆は、今では、世界中で栽培されています。肉と同じくらいたんぱく質が入っていることから、「畑の肉」といわれています。</p>	<p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。むし菌にならないようにするためには、歯みがきだけでなく、よくかんで食べることも大切です。今日はよくかんで食べてほしい、ごぼうと味つき小魚をだしました。</p>	<p>今日の給食は、カルシウムたっぷりの献立となっています。カルシウムたっぷりの食品と組みこたえのある食品で丈夫な歯を作りましょう。</p>	<p>アスパラガスがおいしい時期です。アスパラギン酸という栄養が多く含まれています。疲れた体を回復させたり、肌をすべすべにしたりする働きがあります。</p>
9日 エネルギー 654kcal 塩分 2.2g	10日 エネルギー 641kcal 塩分 3.1g	11日 エネルギー 698kcal 塩分 3.5g	12日 エネルギー 600kcal 塩分 2.2g	13日 エネルギー 580kcal 塩分 2.2g
<p>食物繊維が多いごぼうなどの野菜は、かんで歯についた汚れを歯ブラシのように落としてくれます。このような食品と、食後の歯磨きでむし菌を予防していきましょう。</p>	<p>玉ねぎは、いろいろな料理に使われています。甘味とうま味で料理を引き立たせる大切な野菜です。1年中出回っていますが、今出回っている新玉ねぎは、辛みが少ないのが特徴です。</p>	<p>ポークビーンズはどこの国の料理でしょう？ ①ブラジル ②アメリカ ③フランス 答えは②アメリカの家庭料理です。給食は、大豆を使用しますが、アメリカでは、豚肉と白いんげん豆でポークビーンズを作ります。</p>	<p>みそは、私たちの食事になくてはならない、日本の代表的な調味料です。米みそ、麦みそ、豆みそなど、いろいろな種類のみそがあります。地域によって、使われているみそが異なります。</p>	<p>神戸町の小松菜はハウスで1年中栽培され、安定して出荷されています。神戸町の小松菜の生産量は、岐阜県で一番多いです。町内の食材を味わって食べてください。</p>
16日 エネルギー 726kcal 塩分 3.4g	17日 エネルギー 606kcal 塩分 2.1g	18日 エネルギー 584kcal 塩分 1.6g	19日《食育の日》 エネルギー 596kcal 塩分 2.1g	20日 エネルギー 605kcal 塩分 2.8g
<p>朝ごはんを食べないと、体がだるく、朝から疲れを感じるようになります。記憶力や集中力も高まりません。しっかり朝ごはんを食べて頭も体もすっきりさせましょう。</p>	<p>じゃがいもは根ではなく、土の中にある茎の先が太くなった部分を食べています。春にとれる新じゃがは、水分が多く含まれているので、煮物や揚げ物に適しています。</p>	<p>厚揚げは豆腐一丁を半分にしたものを油で揚げて作ります。豆腐の表面を油で揚げると、香ばしさが増し、さらに味がしみ込みやすくなるので、煮物にするとおいしくいただくことができます。</p>	<p>神戸町の小松菜を練り込んだ麩、岐阜産のはちみつ、冷凍南濃みかんを取り入れました。地域で作られた産物の味に触れ、地域の良さを見つめましょう。</p>	<p>モロヘイヤはアラビア語で「野菜の王様」というだけあって、カルシウムや鉄分が含まれる栄養価の高い野菜です。神戸町産のモロヘイヤです。地域の食材を味わって食べてください。</p>
23日 エネルギー 614kcal 塩分 3.3g	24日 エネルギー 679kcal 塩分 3.5g	25日 エネルギー 591kcal 塩分 2.7g	26日 エネルギー 647kcal 塩分 2.2g	27日 エネルギー 594kcal 塩分 2.3g
<p>今日のけんちん汁には、夏野菜の一つ、オクラが入っています。オクラには納豆のような粘りがあり、消化を助け、胃腸の調子を整える働きがあります。夏バテ防止に効果がある野菜です。</p>	<p>ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れて作ります。牛乳の栄養成分が凝縮されていて、成長期に必要なたんぱく質・カルシウムが多く含まれています。</p>	<p>暑くなると、口当たりのよいものや冷たいものをとり過ぎてしまうことがあります。とり過ぎると、胃に負担をかけ、胃の働きを弱らせてしまいます。暑い時期こそ、三度の食事をしっかりと食べることが大切です。</p>	<p>6月の長雨のころを「梅雨」ともいいます。梅の実が熟す時期なので、梅の字を使って梅雨と呼ばれるようになりました。今日は大根のおかかあえに梅の風味をプラスしました。</p>	<p>さばのように、背が青い魚にはEPAやDHAという体によい油が含まれています。EPAは、血の流れをよくする働きがあります。DHAは、脳の働きを活発にする働きがあります。</p>
30日 エネルギー 578kcal 塩分 2.6g	<p>なすは、低い気温や、日照不足が苦手な、夏の気候が大好きな野菜です。美しい紫色は、ナスニンという色素でポリフェノールの一種です。病気を予防する働きがあります。</p>			

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆ 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆ 買い物と一緒に行ってみましょう
- ◆ お料理と一緒に作ってみましょう
- ◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



※幼稚園は一部の献立が変わります。 4日(水)味つき小魚→幼 ゼリー 19日(木)鶏肉のはちみつrost→幼未 鶏肉の照り焼き

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。
 また、食材には神戸町産および岐阜県産の農産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。
 ※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)
 ・エネルギー量 650Kcal ・たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満

歯と口の健康週間



※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。 (裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)

6月4日~10日