

がつ にち
6月1日 (月) すくすく通信



からだ しゅうかん 体すこやか週間!

せっしゅ からだ
~ビタミン摂取で体すこやか~

こんしゅう
今週は『コロナを予防しよう! 体すこやか週間』

です。

いちめ とく
1日目は、特にビタミンCを取り入れたメニューで

す。しゅうしーふるーつ^{する}の汁は、みかん果汁^{かじゅう}100%で

すので、汁も飲んで、ビタミンCを摂りましょう。

ていこうりょく
抵抗力をつけて、感染症を予防しましょう!



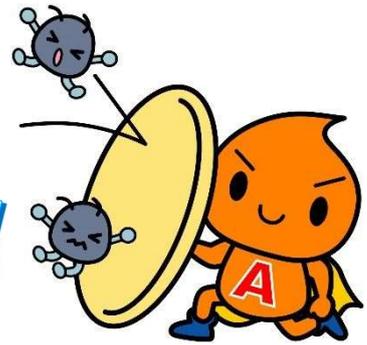
きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました!

おいしく楽しく食べてもらえたら

うれしいです。

がつ にち
6月2日 (火) すくすく通信

からだ しゅうかん
体すこやか週間!



めんえきりょく からだ
～免疫力をつけて体すこやか～

からだ しゅうかん か め めんえきりょく
『体すこやか週間』の2日目は、免疫力をつける

こんだて
献立です。

かぼちゃのみそ汁しる はいに入っているかぼちゃには「カロテ

ン」おお ぶくが多く含まれます。カロテンは体からだ はいに入ると、「ビ

タミンA」に換わって、肌や粘膜はだ ねんまく まもを守ってくれます。

めんえきりょく かんせんしょう よ ほう
免疫力をつけて、感染症を予防しましょう!



きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました!
おいしくたの楽しくた食べてもらえたら
うれしいです。

がつ か 6月3日 (水) すくすく通信

からだ しゅうかん 体すこやか週間!



て あら からだ
~しっかり手洗いで体すこやか~

からだ しゅうかん か め て あら
『体すこやか週間』の3日目は、しっかり手洗いを

い し き こんだて
意識した献立です。

て み きん よご
手には、見えないバイ菌や汚れがたくさん付いていま

す。きゅうしょく しょくじ まえ かなら せつ て あら
給食や食事の前は必ず石けんで、手を洗いまし

よう。て ひとくちだい た
パンは、手で一口大にちぎって食べるのがマナー

です。こんだて ひ ねんい て あら
パン献立の日は、念入りに手を洗いましょう。

て あら かんせんしょう よぼう
しっかり手洗いで、感染症を予防しましょうね!



きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました!
おいしく楽しく食べてもらえたら
うれしいです。

6月4日（木）すくすく通信

からだ しゅうかん 体すこやか週間！



か た からだ ～よく噛んで食べて体すこやか～

からだ しゅうかん かめ
体すこやか週間4日目は、かみかみメニューです。

6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です！歯みがき

も大切ですが、よく噛んで食べることも歯と口の衛生を保

つためにとっても大切です。

一口30回がめやすです。ごぼうやれんこん・たけのこは



とく 特によく噛んで食べましょう！



ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
予肥 防満 の	発味 達覚 の	ハこ ツ事 キば リ	発脳 達の	予病 防気 を	予ガ 防歯 の	快胃 調腸 が	投全 球力 の

6月5日（金）すくすく通信



からだ しゅうかん 体すこやか週間！

ひんけつ ふせ からだ
～貧血を防いで体すこやか～

からだ しゅうかん さいしゅうび てつぶん おお と
体すこやか週間の最終日は、鉄分を多く取り入れたメ

ニューです。あさりには、貧血を予防する「鉄分」という栄

ようそ おお ぶく
養素が多く含まれています。

さて！今週は、体すこやか週間でしたが、「これさえ食べ

ればコロナに感染しない！」という食品はありません。

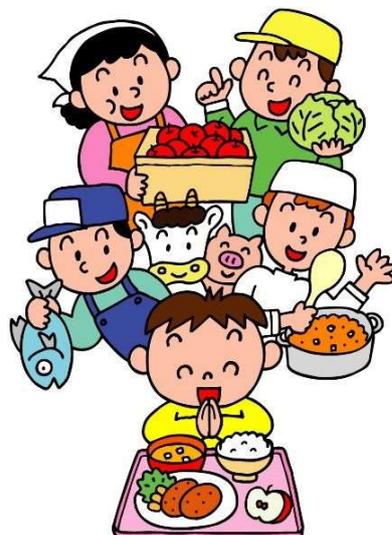
しかし、日頃から規則正しい生活とバランスのよい食事をし

ていれば、感染しにくい、健康な体が

つくられていきます。

これからも好ききらいをしないで、健やか

な体をつくっていきましょう！



がつようか
6月8日（月）すくすく通信

8のつく日は「かみかみメニュー」

かみかみいりこナッツ

かみかみいりこナッツには、いりこ（^{たづく}田作り^{にほ}煮干し）の他に、^{ほか}ロースト^{だいず}大豆やアーモンド、ピーナッツが
^{はい}入っています。

200℃に^{あたた}温めたオーブンで、^{ひょうめん}表面がカリッと^{こう}香ばしくなるまで^や焼いています。^{あまから}甘辛く^{につ}煮詰めた^{から}たれに絡めてできあがりです。一口30回をめやすに、よく^か噛んで^た食べましょう。

ニラとじゃがいもの^{しる}みそ汁と

^{むぎ}麦ごはんも一生懸命^{いっしょうけんめい}作りました！

おいしく、^{たの}楽しく^た食べてくださいね♪



がつ にち つうしん
6月11日（木） すくすく通信

ゴーヤ



きょう すみよししょうこうく す とやま としあき
今日は住吉小校区にお住まいの外山 利章さんから

「ゴーヤ」を9 k g も納めていただきました。

まっすぐに育った立派なゴーヤを、うす
薄くスライスし

あぶら あ あまから あ
て油でカリッと揚げています。甘辛いたれで和えてい
るので、ごはんがすすみますよ！

じもと しょくざい あじ
地元の食材を味わってくださいね。



しゅん みどりいろ
旬のゴーヤです！ さわやかな緑色ですね！

がつ にち つうしん
6月12日（金）すくすく通信

スイカ



きょう きゅうしょく ことしはじ
今日は、給食で今年初めてのスイカです！

みんな大きさになるように、丁寧に切りました。大き
いですが、甘いスイカなので、味わって食べてくださ
いね。

おな おお
同じ大きさに切るのたいへん！



たま
32玉のスイカを
きわ
切り分けました！

あか う あま
赤く熟れて甘いよ～♪

がつ にち つうしん
6月18日（火）すくすく通信

8のつく日は「かみかみメニュー」

こうやどうふ する 高野豆腐のみそ汁

きょう おんしょく こうやどうふ だいす はい
今日の温食には、高野豆腐や大豆が入っています。

きゅうしょく だいす ぜんじつ あら れいそうこ なか ひとばん
給食では、大豆を前日に洗って、冷蔵庫の中で一晩

みず つ みず す ひとまわ おお
水に浸けています。水を吸って、一回り大きくなった

だいす けさ ゆ ほどよ は
大豆を今朝いちばんに茹でると、ふっくらと程良い歯

ごたえの だいす ゆ あ ひとくち かい
ごたえの大豆が茹で上がります。一口30回をめやす

に、よく噛んで食べましょう。



あじのオイネーズ焼きと

むぎ いっしょうけんめいつく
麦ごはんも一生懸命作りました！

おいしく、たの た
おいしく、楽しく食べてくださいね♪

がつ にち (金) 『しょくいく ひ食育の日』 つうしんすくすく通信

はんだま



まいつき にち毎月19日は『しょくいく ひ食育の日』です。

きょう じもと今日は地元の「はんだま」を、うめ かにく いっしょ あ梅の果肉と一緒に和え
えます。

「はんだま」は、しま島のあちらこちらに生えていて、おお大
しまぐんとう た島郡島でよく食べられている野菜です。は は おもて葉っぱの表が
みどりいろ うら むらさきいろ緑色、裏が紫色で、ゆサッと茹でると、あざさらに鮮やか

いろな色になります。

ち な しょうこうく す知名小校区にお住まいの

むら た村田 ヨシさんヨシさんが キログラム3 k g の

はんだまを届けてくださ
いました。

じもと やさい た地元の野菜を食べて

おおきなあれ！



はんだまの生産者：せいさんしゅ むら た村田 ヨシさん

がつ にち つうしん
6月22日（月）すくすく通信

とうち しゅうかん ほっかいどう ご当地グルメ週間：北海道

こんしゅう
今週は、『ご当地グルメ週間』を実施します！

こくない かいがい りょこう い きゅうしょく とうち
国内や海外の旅行へ行けないので、給食で、ご当地グルメを

た すこ りょこう きぶん あじ
食べて、少しでも旅行気分を味わいましょう！

にちめ きょう ほっかいどう りょうり
1日目の今日は「北海道」の料理です。

ほっかいどう にほん きた いち さむ ちいき
北海道は日本のいちばん北に位置する寒い地域です。

さけ つか いしかりじる
鮭を使った「石狩汁」は、かつおだしをとって

こめ あじ
米みそで味をつけています。

じゃがいも さんち きょう
じゃがいもの産地でもあるので、今日は

せんぎ き つく
千切りに切って、きんぴらを作りました。

ほんのりカレーの風味です。



6月23日（火）すくすく通信

とうち しゅうかん こうちけん ご当地グルメ週間：高知県

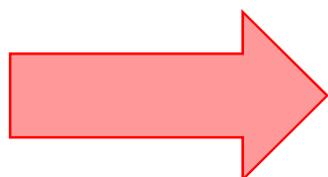
ご当地グルメ 週間2日目の今日は、「高知県」の料理です。

高知県は四国地方にあります。

四国地方は4つの県があり、愛媛県・香川県・徳島県・高知県の4つです。このうち、高知県は太平洋側に面していて、漁業がとても盛んです。

特に網を使わず、釣り竿一本で釣る「かつおの一本釣り」が有名です。

今日は、しょうがや料理酒に漬け込んだカツオを油で揚げて、練りごまを使った特製のごまだれで絡めました！コクがあって、ごはんがすすむ味付けです。



釣り竿を使って

一本釣り！



がつ にち つうしん
6月24日（水）すくすく通信

とうち しゅうかん ながさきけん ご当地グルメ週間：長崎県

とうち しゅうかんみっかめ きょう ながさきけん りょうり
ご当地グルメ 週間3日目の今日は、長崎県の料理です。

ながさきけん ふる ちゅうごく ちょうせん こっこう さか
長崎県は、古くから中国や朝鮮との国交が盛んだったので、

ちゅうごく にほん ゆうごう ぶんか はってん
中国と日本の融合した文化が発展しました！

しょくぶんか おお ちゅうかりょうり ね ながさき
食文化も多くの中華料理が根づいています。「長崎ちゃん

ぽん」や「ながさきさら長崎皿うどん」もそのひとつです。今日は、あ揚げた

めん ごもく さら ながさき
麺に五目あんをかけていただく「皿うどん」です。揚げ麺は、

じぶん この おお ふくろ はい
自分の好みの大きさになるまで、袋に入ったまま、くずして、

おんしょく から
温食と絡めていただきましょう。

ちゅうか あ すみよししょう
ゴーヤの中華和えのゴーヤは、住吉小

こうく す とやま としあき おさ
校区にお住まいの外山 利章さんが納めてくださいました。



がつ にち つうしん
6月25日（木）すくすく通信

とうち しゅうかん おおさか ぶ ご当地グルメ週間：大阪府

とうち しゅうかんよっかめ きょう おおさか ぶ りょうり
ご当地グルメ 週間4日目の今日は、大阪府の料理です。

この や せんご たいりょう はい こ
お好み焼きは、戦後アメリカから大量に入ってくるメリケン粉

いま こむぎこ つか う りょうり
(今の小麦粉) を使ったおかずとして、生まれた料理です。

こむぎこ みず と ま や くうぶく
小麦粉を水で溶いて、キャベツでかさ増しして焼き、空腹を

み かてい てがる りょうり ひろ
満たしていました。家庭でも手軽にできる料理として広まった

そうです。

きゅうしょく やまいも がね
給食では、山芋15kgをおろし金ですりおろして、24kgの

ま こ や
キャベツを混ぜ込み、オーブンでふんわり焼きあげています。

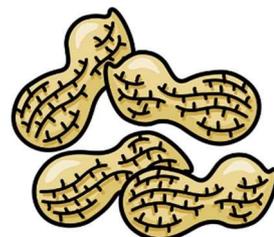
め あ
ソースをかけて召し上がれ♪



6月26日（金）すくすく通信

とうち しゅうかん ちばけん ご当地グルメ週間：千葉県

とうち しゅうかんさいしゅうび ちばけん
ご当地グルメ 週間最終日は、千葉県です。



ちばけん らっかせい さんち せいさんりょう にほんいち
千葉県は落花生（ピーナツ）の産地で、その生産量は日本一を

ほこ らっかせい なまえ つ はな
誇ります。落花生は、なぜこの名前が付いたかという、花が

さ お め つち なか もく つち
咲いて、落ちたあと、その芽が土の中に潜ります。そして土の

なか み ようす らっかせい かんじ
中で、実がなるのです。この様子から『落花生』という漢字が

あ
当てられました。



とうち しゅうかん
さて！ご当地グルメ 週間はいかがでしたか～？

ほっかいどう こうちけん ながさきけん おおさかふ ちばけん きゅうしよく にほん
北海道→高知県→長崎県→大阪府→千葉県と、給食で日本を

おうだん にほんじゅう しょくざい りょうり
横断しましたね！日本中に、おいしい食材や料理がたくさん

あります。みなさんもぜひ調べてみてくださいね～！