



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。
野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p>3日(月)</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>いとくんのサラダ</p> <p>ソフトめん ツサトマソース</p>	<p>4日(火)</p> <p><虫歯予防> ふたにくのしょうがやき</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>むぎごはん だいにんのみそしる</p>	<p>5日(水)</p> <p>てづくりオムレツ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>くろパン キヤベツのスープ</p>	<p>6日(木)</p> <p><富山県の食卓> ますのしおやき</p> <p>みんこゼリー</p> <p>さんさいごはん こじる</p>	<p>7日(金)</p> <p>あじのこうらいやき</p> <p>まりほだいでんのチャプチェ</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p>
<p>10日(月)</p> <p>ささみのてんぷら</p> <p>いんこ</p> <p>かんむきめいもの ごさひめ(肉)</p> <p>うどん たまごじょうどん</p>	<p>11日(火)</p> <p>みずほかぼちやコロッケ</p> <p>みずほ ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>れんこん</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>12日(水)</p> <p>ふたにくのかきジャムやき</p> <p>キヤベツのカラカルソテー スライスソテー</p> <p>こめこいりパン まめのクリームスープ</p>	<p>13日(木)</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ほうれんそうと もやしのおひたし</p> <p>むぎごはん わかめのすましじる</p>	<p>14日(金)</p> <p><瑞穂食育の日> さわらのうめしそやき</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p>
<p>17日(月)</p> <p>はるまき</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>コッパパン やきそば</p>	<p>18日(火)</p> <p>いかのハーブやき</p> <p>ドライカレー</p> <p>ターメリックライス はるさめスープ</p>	<p>19日(水)</p> <p><食育の日> さわらのチーズやき</p> <p>グリーン アスパラガスのソテー</p> <p>バターロールパン ミネストローネスープ</p>	<p>20日(木)</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ほうれんそうとまきさいのごまあえ</p> <p>むぎごはん みのすましじる</p>	<p>21日(金)</p> <p>あゆのからあげ</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん こまつな しろみそしる</p>
<p>24日(月)</p> <p>いかフリッター</p> <p>キヤベツのサラダ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>	<p>25日(火)</p> <p>まぐろのたつにあげ</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>かおりごはん ゆばのすましじる</p>	<p>26日(水)</p> <p><カナダの食卓> サーモンステーキ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>メープル シヤム</p> <p>しょうろ</p> <p>コーンチャウダースープ</p>	<p>27日(木)</p> <p>やきにく</p> <p>つさいでんのいために</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p>	<p>28日(金)</p> <p>むしシュウマイ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>チャーハン ごもくスープ</p>

※~~~~のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



梅雨の時期となりました。
雨が降りジトジトしたり、肌寒かったり体温調節の難しい日がありますが、毎回の食事を規則正しくとり体調を整えましょう。
6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていきたいましよう。

<今月使用する旬の食材>

- 岐阜県産：あゆ こまつな ほうれんそう 大豆 にんじん 切干大根
- 瑞穂市産：はつしも たまねぎ じゃがいも 柿ジャム かぼちやコロッケ
- 旬の食材：いわし あじ わかめ ひじき かばちや なす にんにく

かきりんです。
瑞穂市産食材(ハツシモ以外)の使用を予定している日についています。



各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？



毎日の給食の時間では、食べるだけでなく、準備から片付けまでをし、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食卓のマナーをしっかりと身に付けています。
家庭でも是非、家の食事の役割として、子ども達を食器並べや盛り付け、休日の食事作り、食事後の後片付け等にどんどん関わらせましょう。みなさんのご家庭では、どんな食の体験を用意しますか？

6月4日は虫歯予防デー

給食の献立のような「きんぴらごぼろ・焼き肉」などの食事はかむ回数が多くなります。和食の魚や野菜料理を食べて健康になろう！！

だ液がたかくさん出る食事はどっち？

A

B

☆6月10日～14日まで小中学校では残量調査を行います。みんなで楽しく食事をしましょう。☆

※答えは日です。

朝ごはんに作ってみませんか？
グリーンアスパラガスのソテー

食育の日のMenu

(材料) 4人分

- グリーンアスパラガス 1束4～5本
- コーン(冷凍・缶・水煮) 大さじ2杯
- ウィンナー(ベーコン) 2個(1枚)
- 食塩 小さじ1/4杯(親指と人さし指で)
- こしょう 少々

(作り方)

- ①グリーンアスパラガスは、斜めに薄切りする。
- ②ウィンナーは、小口切りが薄切りにする。
- ③鍋に、ウィンナー(ベーコン)、コーンの順に炒める。
- ④グリーンアスパラガスを加えて、中火で蓋をして炒める。
- ⑤塩・こしょうをして味を整える。

☆豚ばら肉でくるくるグリーンアスパラガスをまいて、フライパンで炒めると手軽です。(切り口が緑できれい！)
☆茹ですずに、生のまま炒めるとみずみずしい！！

瑞穂市教育委員会

Table with 11 columns (Date) and 10 rows (Menu items, Ingredients, Energy/Weight). Includes categories like '献立' and '材料名'.

Table with 11 columns (Date) and 10 rows (Menu items, Ingredients, Energy/Weight). Includes categories like '献立' and '材料名'.

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

*毎日牛乳がつきます。

地産地消に取り組んでます

*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

*エネルギー量と塩分量を表示しています。