

# 6月 給食豆知識

金山小学校

			<p><b>1日 ひじき</b> ひじきには鉄分が含まれます。鉄分が不足すると、全身に酸素が行き渡らなくなり疲れやすくなります。</p>	<p><b>2日 石川県・富山県</b> めった汁は石川県の郷土食です。さつまいもの豚汁のようなものです。富山県では氷見の寒ブリが有名です。</p>
<p><b>5日 スポ食</b> 肉からたんぱく質、ビタミンB6、ピーマンとパプリカからビタミンCがとれます。</p>	<p><b>6日 かみかみ献立①</b> 6/4～6/10は歯と口の健康週間です。丈夫で健康な歯を保つためによくかんで食べましょう。</p>	<p><b>7日 お弁当の日</b></p> 	<p><b>8日 かみかみ献立②</b> 給食のラーメンは野菜がたくさん入っています。野菜もよくかんで味わって食べてください。</p>	<p><b>9日 福井県</b> 田植えが終わり、田の神祭りで柏餅を食べるそうです。打ち豆は精進料理の食材で利用されてきたそうです。</p>
<p><b>12日 じゃがいも</b> じゃがいもはエネルギーになる糖質や熱に強いビタミンCの栄養があります。</p>	<p><b>13日 豚肉</b> 豚肉に多く含まれるたんぱく質は人間の体のほぼ全ての組織を作るもとになります。</p>	<p><b>14日 あじ</b> 青魚には、DHAなどの栄養が含まれ生活習慣病に予防効果があります。</p>	<p><b>15日 地元の食材</b> 6/21まで金山・福島県産の食材が多く登場します。金山の米を味わってください。</p>	<p><b>16日 果物</b> 福島県の果物の生産量は、りんごは5位、日本なしは4位、桃は2位です。</p>
<p><b>19日 食育の日献立</b> ホクホクとした金山町特産の赤カボチャをペーストにしたものを使ったコロッケです。味わって食べてほしいです。</p>	<p><b>20日 トマト</b> うま味成分のグルタミン酸が含まれるので、肉や魚介類と合わせるとおいしくなります。</p>	<p><b>21日 かつお</b> かつおは干すとかたくなるので「かたうお」と呼ばれたのが、「かつお」の語源だといわれています。</p>	<p><b>22日 新潟県</b> きりざいは野菜を細かく切ったもので、納豆に混ぜて食べます。笹団子も有名です。</p>	<p><b>23日 フランス</b> ラタトゥイユは野菜の煮込み料理です。パイザン又は色紙切りや田舎風のという意味があります。</p>
<p><b>26日 梅</b> 梅のクエン酸は疲労回復に効果があります。さらに殺菌力があり、腐敗防止や食中毒の予防に役立ちます。</p>	<p><b>27日 ヤクルト</b> 乳酸菌は、腸内環境をととのえる働きがあります。免疫力のアップにつながります。</p>	<p><b>28日 信田(しのだ)</b> 油あげを使った料理という意味があります。今日は、鶏肉やきのこや野菜を油あげにつめて煮たものです。</p>	<p><b>29日 タイ</b> ガパオは日本語でバジルのことです。鶏や豚のひき肉、パプリカ、バジルを炒め、ごはんのにのせて食べます。</p>	<p><b>30日 ぶしまヨ</b> かつお節の「ぶし」とマヨネーズの「マヨ」です。マヨネーズにかつお節のうまみが加わり和風のサラダになります。</p>

