



梅雨の季節になりました。気温や湿度が上がり、食中毒などの原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前には手を石けんでいねいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、天候不順などにより体調がくずれやすいので、生活リズムを整えて1日3食しっかり食べて抵抗力をつけましょう。

【地場産物ウィーク】があります

6月16日から20日は地場産物ウィークです。この週は、小松市や加賀市などの石川県産食材を、特に多く給食に取り入れています。

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付けることです。学校では、家庭科や生活科、総合的な学習の時間、給食の時間などで様々な学習や経験を通して「食育」を進めています。ご家庭でも、「食育」についてできることから取り組んでみましょう。

こんなことも【食育】です

なるべく家族みんなで食事をしましょう。

栄養のバランスに気を付けて、1日3食きちんと食べましょう。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

小松市イメージキャラクター「カブリッキー」

買い物で食品の表示を確認したり、旬の食材を選んだりしましょう。

正しいはしの持ち方や、食事のマナーを身につけましょう。

伝統的な食文化や地場産物を料理に取り入れましょう。

地場産物ウィークに給食で使用予定の地場産物

- こめ (rice)
- 大豆 (soybean)
- プロッコリー (broccoli)
- ねぎ (onion)
- トマト (tomato)
- きゅうり (cucumber)
- せんごくまめ (senjokumame)
- だいのこ (daikon)
- びだにく (bidaniku)
- たまご (egg)
- キャベツ (cabbage)
- こまつな (komatsuna)

せんごくまめ 千石豆

今月のふるさと給食

小松市では7月上旬までに約10トン出荷されています。さやの形が千石船に似ていることから千石豆と呼ばれており、小松市ではたくさん収穫できることから「だらまめ」と呼ばれ親しまれています。金沢では「つるまめ」全国では「ふじまめ」と呼ばれています。

6月分給食献立もりつけ表

3ブロック 中学校	小松市教育委員会			
月	火	水	木	金
2日 きゅうりわかめの酢の物 おからせんべい いわしのかば焼き ごはん 根菜の味噌汁	3日 チリコンカン セルフサンド (ミルク長コップ) あさりの米粉クリームスープ ごはん	4日 鶏肉のオイスターソース炒め ごはん うずら卵と厚揚げのカレー煮	5日 チーズヨーグルトデザート キンパご飯 水きょうざのスープ	6日 大根サラダ じゃもフライ 2個 ごはん 五目ラーメン
9日 たまごのごまドレサラダ 豚肉のおいだれ 2個 厚揚げの味噌汁 ごはん	10日 プロッコリーサラダ 煮込みハンバーグ カレースープ煮 ビタミン、ミルクロール ごはん	11日 小松菜のごま炒め かき揚げ いなりうどん ごはん	12日 りんごゼリー チキンライス ニョッキのミルクスープ	13日 キャベツのソテー あじのアングリーズ レタスのスープ ミルクロール ごはん
16日 ジャーザー麺 (パン食) わかめご飯 アスパラサラダ	17日 もやしとらの炒めもの ヨーグルト 若鶏のから揚げ 2個 卵の豆腐チゲ ごはん	18日 千石豆のタルタルサラダ 揚げ米粉パン ミートボールのトマトシチュー ごはん	19日 炒めなます さばのソース煮 江戸っ子煮 ごはん	20日 メロン 海藻サラダ トマトカレー ごはん
23日 加賀地区中学校体育大会代休 SPORTS	24日 鮭のちゃんちゃん焼き ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮	25日 ひじきのいり煮 氷室まんじゅう さつまあげの三味焼き 2個 ごはん 豚汁	26日 鶏肉のマーマレードからめ ミルクロール トマトたまごのスープ	27日 はるさめの中華和え ボークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐
30日 はりはり漬け ごぼうメンチカツ ごはん さつま汁	今月の目標 食事の衛生に気をつけよう 骨や歯を丈夫にしよう			

ビタミンの食べ方

切れ目によって半分になります。

開いてポケットを作ります。

ハンバーグやサラダを入れます。