



令和5年度

6月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

Main table with columns for date, meal name, food categories (red/green/yellow), and nutritional values (energy, protein, fat, salt) for elementary, middle, and high school levels.

\*牛乳は毎日付きます。
\*材料購入などの都合により 材料や献立内容の一部を変更することがあります。

【今月の地場産品】
宮城県産: こまつな・トマト・みつば・なす・わかめ・たまご・ぎゅうにゅう
栗原市産: きゅうり・しいたけ・ズッキーニ

旬のフルーツを味わおう

5月・6月とおいしいフルーツが旬を迎えます。今月は「さくらんぼ(7日)」「メロン(23日)」「すいか(30日)」の登場です。さくらんぼもすいかも、おとなりの山形県が一大産地として有名です。旬のフルーツをおいしくいただきますよ!

【今月の平均栄養価】※( )は基準値

Summary table of average nutritional values for elementary, middle, and high school levels, including energy, protein, fat, and salt.

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。給食でもよくかんで食べられ、骨や歯を作るカルシウムが多い献立にしました。「かむ」と「かむ」が付いている料理はよくかんで食べましょう。

「かむ」が付いている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。

僕たちを探してみよう!

かむといは① 唾液がたくさん出て、むし歯を予防します。よくかんで食べましょう。

かむといは② 顎が発達して、きれいな歯並びになります。大きい豚肉やたけのこはかみ応えがあります。

かむといは③ ゆっくり食べると、肥満防止になります。一口30回かむといひと言われています。

かむといは④ 脳が刺激され、活動が活発になります。はっちはよくかんで食べましょう。

高等部 現場実習 グラタンは手作りです。米粉でホワイトソースを作ります。チーズたっぷりでおいしいですよ。

高等部 現場実習 ささかまは、宮城県の特産品で魚のすり身で作られます。「あおのり」と「カレー味」の2種類です。

高等部 現場実習 ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ゆでた野菜や山菜を調味料で味付けした料理です。

高等部 現場実習 ちくさやきとは、細かく刻んだ材料を卵に混ぜて焼く料理のことを言います。

高等部 現場実習 フルーツにアセロラゼリーを合わせました。アセロラはビタミンCが豊富で、レモンの10倍と言われています。

高等部 現場実習 ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。栗原市はズッキーニの産地です。

高等部 現場実習 あおばぎょうぎの緑色は、皮に練り込まれた「仙台雪菜」の色です。

高等部 現場実習 給食の前、トイレの後、給食が終わった後もしっかり手を洗いましょ。

高等部 現場実習 魚には、骨があります。ゆっくりよくかんで、気を付けて食べましょう。

なすは、太陽をあびてきれいな紫色になります。太陽のおかげで、栄養たっぷりになります。

夏にうれしい野菜が入ったスープです。どんな野菜かな? ヒント……と〇と、ズッ〇ーニ

あじは世界中で食べられている魚で、旬は春から初夏です。味がいいからアジという名前が付けられたとも言われます。

もし食事を残してしまったときは、食器や箸についている御飯粒や食べ物をきれいに取ります。

【夏の食材をあじわおう】夏を代表する果物「すいか」です。英語で「ウォーターメロン」と言います。すいかを食べ、水分補給をしましょう。