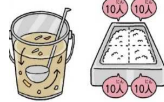




# 令和2年度 6月給食カレンダー(cブロック)

8	月	ごはん 牛乳 しろはなまめコロッケ	ハッシュドポーク
<p>みなさんは今日のコロッケに使われている「白花豆」という豆を知っていますか？その名前の由来は白い大きな花がたくさん咲くからだそうです。主な産地は北海道で、おなかの調子を整えてくれる食物繊維や、日本人が不足しがちなビタミンB1などのビタミン類やカルシウムを豊富に含んでいます。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：白花豆の特徴を知り、味わって食べよう》</p>			
9	火	ごはん 牛乳 たらのレモンソース	どさんこじる
<p>給食では日本各地の特色ある料理を紹介しています。今日は道産子汁についてお話します。道産子とは「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。北海道は、広い台地でたくさんの作物が育ち、牛や豚などの酪農も盛んです。今日の道産子汁には、「じゃがいも、にんじん、とうもろこし」など北海道で生産が盛んな食材を使った具だくさんの汁物です。味わっていただきましょう。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：北海道の特色ある料理について知り、味わって食べよう》</p>			
10	水	やきそば さつまいもむしパン 牛乳	いかとやさいのチヂミ 
<p>今日は給食の上手な盛り付けのポイントをお伝えします。汁物を配食する時は、汁の具材が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜて配ります。今日の焼きそばやサラダのような料理は全体をまず等分してから配るなど、あらかじめ目安をつけてから配りはじめると配ぜんしやすくなります。チャレンジしてみましょう。</p> <p>《食育の視点⑤社会性：工夫して上手に給食を配ぜんしよう》</p>			
11	木	むぎごはん 牛乳 れんこんしゅうまい	マーボー豆腐
<p>私たちの身の回りには、食べ物をよりおいしく、長い期間食べられるように工夫して作られた食べ物があります。今日の給食に出ている豆腐も大豆を加工して作られたものです。大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質を豊富に含む食材です。豆腐の他に大豆の加工品としてはどんなものがあるでしょう？みんなで考えてみましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：大豆の加工品である豆腐について知ろう》</p>			
12	金	はちみつパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース	グリーンポタージュ
<p>給食クイズです。今日のポタージュに使われている豆の名前は何でしょう？ポタージュの淡い緑色がヒントです（5秒ほど間をおく）。答えはグリーンピースです。グリーンピースは、サヤエンドウよりも生長した熟す前のエンドウをむき実にして食べる「実エンドウ」の仲間の一つです。一年中出回ってはいますが、旬の時期は春先から初夏にかけてです。ミネラル、ビタミン、食物繊維などを豊富に含んでいるので、成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食材の一つです。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：グリーンピースについて知り、味わって食べよう》</p>			







# 令和2年度 6月給食カレンダー(cブロック)

15	月	せきはん(ごましお) 牛乳 チキンみそカツ	はくさいとあつあげのすましじる	
<p>ほうそうしりょうをはいふ配付しますのでそちらをご活用ください。 きゅうしょくもくひょうをえいせい給食目標「衛生に気をつけよう」</p>				
16	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき	とうふとわかめのみそじる	
<p>ほがらか給食センターでは約1万2千人分の給食を約80人の調理員さんたちで作っています。学校給食は前もって作っておくことはせず、当日の朝から調理をはじめます。みなさんが給食の準備をはじめめる時間に間に合うよう、みんなで力を合わせて一生懸命に作っています。作ってくれた人に感謝していただきましょう。 《食育の視点④感謝の心：作ってくれた人に感謝の気持ちをもって食べよう》</p>				
17	水	パンプキンパン 牛乳 ハンバーグトマトソース	オニオンスープ	
<p>正しい手洗いクイズです。洗い残しの多いところは次のうちどれでしょう？ ①爪の間。②指と指の間。③手首。(読む人は5秒ほど間をあける) 答えは①から③の全てです。手には汚れの他に目には見えない細菌やウイルスがたくさんついています。石けんをよく泡立てて流水でよく洗い流しましょう。 《食育の視点②心身の健康：正しい手洗いの仕方を理解し、実践しよう》</p>				
18	木	ごはん 牛乳 いわしのピリからごまソース チンゲンサイのかきたまじる	いばらきけんさんメロン	
<p>私たちの住む茨城県には、ピーマン、れんこん、水菜、小松菜、青梗菜、メロンなど、全国でもトップの出荷量を誇る食材がたくさんあります。今日は青梗菜、メロンが給食に登場します。今日の給食に出るメロンは果汁が多く、甘さのある「タカミメロン」という品種です。味わっていただきましょう。メロンの残りや皮は、食缶には入れずにビニール袋にまとめて捨ててください。 《食育の視点⑥食文化：茨城県でとれた食材に興味をもち、味わって食べよう》</p>				
19	金	つくばこめこパン 牛乳 ピーマンのにくづめフライ(ソース)	チリコンカン	
<p>チリコンカンという料理をみなさんは知っていますか？アメリカでよく親しまれている料理の一つで、ひき肉と玉ねぎを炒め、トマトやチリパウダー、大豆やいんげん豆などの豆類を加えて煮込んだスパイシーな味わいの料理です。豆類にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど健康的な体を維持するために必要な栄養素を豊富に含んでいるのでぜひ積極的に取り入れたい食材です。 《食育の視点③食品を選択する能力：豆類に含まれる栄養素を知り、豆類を積極的に食べよう》</p>				




# 令和2年度 6月給食カレンダー(cブロック)

22	月	ごはん 牛乳 あげぎょうざ	えびだんごのスープ 
<p>今日は食事の時の姿勢についてお話します。みなさんは正しい姿勢で食事をするこ      ころを心がけていますか？よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されず消化がよ      くなります。なにより正しい姿勢で食べている姿はとてもかっこいいものです。      正しい姿勢を意識して食べましょう。      ≪食育の視点②心身の健康：正しい姿勢で食べることの良さを知り実践しよう≫</p>			
23	火	ごはん 牛乳 このはかまぼこやき	ぶたにくとあつあげのみそいため 
<p>給食センターについてご紹介します。みなさんに給食をお届けするのは、今年4月にオープンしたばかりの      「つくばほがらか給食センター谷田部」です。1年間おいしい給食を届けられるよう、力をあわせて頑張り      ますので、どうぞよろしくお願ひします。みんなで準備や片付けの約束をしっかりと確認して協力して      行いましょう。≪食育の視点⑤社会性：友達と協力して食事の準備や後片付けをスムーズに行おう≫</p>			
24	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため	こまつなとなめこのみそしる こうはくだいふく
<p>放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。      給食目標「よく噛んで食事をしよう」  </p>			
25	木	しおラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳	たまごドーナツ
<p>今日はラーメンが給食に出ます。麺類は人気の高いメニューの一つです。食べ残した麺や袋は      まとめてゴミ袋に入れましょう。お椀に入れてしまって食べきれなかった分は、汁と一緒に      食缶に入れてください。      ≪食育の視点⑤社会性：正しい片づけ方を知り、実践しよう≫  </p>			
26	金	ごはん 牛乳 さばのしおこうじカレーやき	にくじゃが
<p>今日は食材の旬についてお話しします。旬の時期に収穫される野菜や果物は、その植物が本来のびのびと成      長できる気候で育てられているので甘みやうま味、香りなどが他の季節よりもすぐれ、栄養価も高くなる傾向が      あるといわれています。つまり食材そのものが一番おいしいタイミングということです。今日は今が旬の食      材である「じゃがいも、玉ねぎ」が肉じゃがに使われています。よく味わっていただきます。      ≪食育の視点③食品を選択する能力：旬の食材、じゃがいもと玉ねぎを味わおう≫</p>			



# 令和2年度 6月給食カレンダー(cブロック)

29	月	いろいろやさいかレーライス(むぎごはん) 牛乳 むしとうもろこし	
<p>今日は「つくば地産地消の日メニュー」です。今日のつくば市産食材は「とうもろこし」です。とうもろこしは鮮度が命！収穫してから調理するまでの時間が短いほど甘みが強くおいしいです。今日のとうもろこしは市内の生産者が夜明け前から収穫し、給食センターに届けてくれました。味わっていただきましょう。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：つくば市でとれたとうもろこしに興味をもち、味わって食べよう》</p>			
30	火	アップルパン 牛乳 やきウインナー	キャロットとうにゅうポターージュ
<p>日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が多くあります。家庭での食品ロスは主に買いすぎ、食べ残し、期限切れなどによるものです。必要な食材に必要な量だけ買う、料理は食べきれぬ量を作るなど、食品ロスを少しでも減らせるようひとりひとりの取り組みが大切です。</p> <p>《食育の視点④感謝の心：食品ロスについて知り、自分ができることについて考えよう》</p>			



## 給食は「生きた教材」です！

- 学校給食は成長期のみなさんに必要な栄養をとれるよう考えられているだけでなく、将来にわたって健康な心身を保つための勉強の教材となるように考えて作られています。
- 給食を通してみなさんにつけてもらいたい力としては、次のようなものがあります。
- ①食事の重要性…食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する力
- ②心身の健康…望ましい食事のとり方を理解し、自分で管理できる力
- ③食品を選択する能力…正しい知識や情報をもとに、食品の安全性などについて判断できる力
- ④感謝の心…食べ物を大事にし、生産や食事作りなどに関わる人に感謝する心を育む力
- ⑤社会性…食事のマナーを身につけ、食を通して豊かな人間関係をきずく力
- ⑥食文化…地域の産物や食文化などを理解し、大切にしようという心を育む力