



ランチタイム6月

～6月の給食に登場する旬の食材～



枝豆



さくらんぼ

給食にもよく登場する「枝豆」は、大豆が成長する途中で収穫する若くて青い大豆です。えだまめは平安時代から食べられはじめ、枝のまま茹でて食べていたことから「枝豆」という名前がつけました。

枝豆は、**ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ミネラル**を多く含み、豆と野菜の両方の特徴を持った緑黄色野菜です。疲れた体を元に戻したり、夏バテを防いでくれます。

さくらんぼは別名『桜桃』と云います。

さくらんぼの名前は桜の木になる実から、『桜ん坊』と呼ばれたのが始まりです。

さくらんぼは、**ビタミンC**や鉄・カリウムが含まれているので疲れた体を元に戻したり、貧血や冷え性に効果があるとされています。

給食では5日(水)の《コーンシチュー》に「枝豆」が入っています。

他にも11・18日の献立に入っています。

給食では24日(月)に《さくらんぼゼリー》がつきます。おたのしみに

～日本を巡ろう～

第3弾 鹿児島県



鹿児島は日本の南側にあり、暖かいところです。

江戸時代には「薩摩藩」と呼ばれていました。島も多く、昔から外国との交流が盛んで、異文化の食習慣や食文化に大きな影響を受けてきました。

現在、鹿児島に伝わる郷土料理は県内各地方で生まれ育まれてきたものや、近隣アジア諸国から伝来し、鹿児島の風土に適するように作り変えられたものなど、多種多様で独特のものが多いです。

6月20日(木)登場

- ・鹿児島ラーメン
- ・牛乳
- ・黒豚しゅうまい
- ・安納芋のプリン

豚骨をベースにしたスープにストレート麺が基本の鹿児島ラーメン。古くから豚肉を食する沖縄からの影響もあったため豚骨スープがベースとなりましたが、お店ごとにアレンジを加えて個性を出しているそうです。給食用にアレンジしました。お楽しみに

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

『食育』という言葉みなさんは聞いたことがありますか？

『食育』とは、みなさん1人1人が一生を健康に過ごすために、自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を身につけるための学習をいいます。

6月は『食育月間』となっていますので、みなさんも自分達の「食」について、お家の人といっしょに考えてみましょう！

