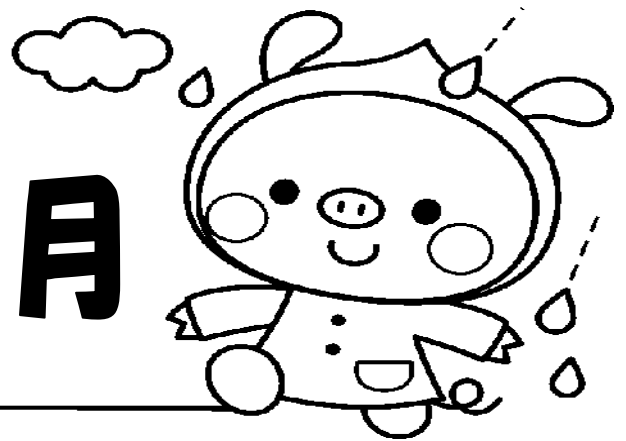




# ランチタイム6月



## ～6月の給食に登場する旬の食材～



### えだまめ

給食にもよく登場する「えだまめ」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「えだまめ」という名前がつけました。

えだまめはビタミン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

さくらんぼは別名『桜桃』と言います。

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。

さくらんぼにはビタミン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4日(火)の《コーンシチュー》に「えだまめ」が入っています。  
他にも12・19日の献立に入っています。

給食では25日(火)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27日(木)に登場

- 鹿児島ラーメン ・ 牛乳
- 黒豚しょうまい ・ 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。古くから豚肉を食べ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、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、おうちのひとといっしょに考えてみましょう！

