

2024
 きゅうしょく
 いがっこ給食センター夢だより **6**月

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です!
 まいつき にち しょくいく ひ
 ~毎月19日は食育の日~

しょくいく しょく かん ただ ちしき じこかんりのうりよく み しょうがい
 食育は食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって

しんしん けんこう しょくせいかつ
 心身ともに健康にいらしていただくための食生活を

み
 身につけることをめざしています。

がつ しょくいくげっかん みちか しょく みなお
 6月は食育月間。まずは身近な「食」を見直し、

たいせつ かんが
 その大切さについてあらためて考えてみましょう。



地元食材

きゅうしょく いがさん みえけんさん しょくざい おお しょう
 給食には伊賀産や三重県産の食材を多く使用しています!

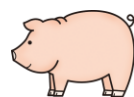
い が さん
 <伊賀産>

い が まい
 伊賀米コシヒカリ
 ぎゅうにく ぶたにく けいらん な はなあぶら
 牛肉・豚肉・鶏卵・菜の花油
 なま
 生しいたけ・ねぎ・チンゲン菜
 こまつな だいこん
 小松菜・きゅうり・大根
 だいず にまめよう
 大豆(煮豆用)



み え けん さん
 <三重県産>

ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう
 豚肉・鶏肉・牛乳
 こむぎこ だいず あ よう
 小麦粉(アヤヒカリ)大豆(揚げ用)
 たけのこ水煮・わかめ・ひじき
 ひじきのり



*野菜は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

がつ
6月



がつ か すい
 ・6月5日(水)

い が ぶた
 「伊賀豚とねぎのチャーハン」

「たまごスープ」

がつ にち か
 ・6月18日(火)

い が ぎゅう
 「伊賀牛のスタミナどんぶり」

い が ぎゅう やさい いた
 伊賀牛とたっぷりの野菜をにんにくと炒めます

しょうかい
レシピ紹介 「アスパラの和風スパゲティ」
 わふう か きん
5/10日(金)



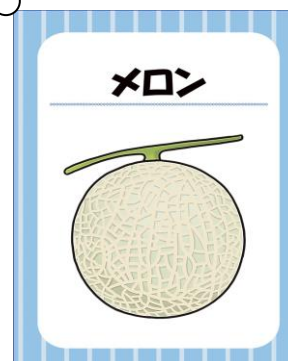
<ざいりょう>

サラダあぶら にんにく ぶたにく しろワイン
 にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス しお
 こしょう うすくちしょうゆ オリーブあぶら

<つくりかた>

- 1 サラダ油でにんにくを炒め、豚肉をワインと一緒に炒める。
- 2 にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラガスを炒め、火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆ、ゆで水を入れソースを作る。
- 3 ゆでたスパゲティとオリーブ油を入れて仕上げる。

しゅん た も の
旬の食べ物
 がつ にち か きゅうしょく
6月18日(火)の給食にです!



しょか なつ しゅん くだもの
 初夏から夏が旬の果物です。
 あま よ かお くだもの ひんしゅかいりょう かさ
 甘くて良い香りがする果物で、品種改良を重ねて
 きんねん たくさんの種類のメロンが売られていま
 す。網目のあるメロンは、成長の過程で皮にひび
 が入ってきます。そのひびをふさぐためにできて
 いったものが皮の網目模様です。

ひとくち
一口メモ

みどりいろ め で
緑色や芽の出たじゃがいもに注意!

じゃがいもの芽の部分や、緑色になった皮にはソラニンという毒素があるので絶対に食べないでください。いもから少し出た芽はしっかりと取り除いてから使しましょう。

あか ぼしょ みどりいろ
 明るい場所においておくと、じゃがいもが緑色になるので、暗い風通しの良い場所で保管しましょう。



みどりいろ



芽!