



3 (火)

献立名 ごはん、ショア、ポークカレー、
ブロッコリーのソテー、福神漬

●6月は食育月間

今から 20 年前の、平成 17 年に食育基本法（しょくいくきほんほう）がつくられ、「食」の大切さが注目されるようになりました。それは砂糖（さとう）や脂肪（しぼう）のとりすぎといったよくない食習慣によって病気にかかる人や、朝ごはんを食べない人が多くなってきたなど、さまざまな問題が起きてきたためです。

青森県と八戸市では、6月と11月を食育月間としています。食育は生涯（しょうがい）を通じて、心と体が健康（けんこう）であるために、食べものを選択（せんたく）する、料理をする、人といっしょに食べる、マナーを身につけるなど望ましい食生活をおくることができる能力を身につけようとするものです。

「食べる」ことは生きることの基本です。今月は食べることについて考えてみましょう。



4（水）

献立名 ごはん、牛乳、大根とじゃがいものみそ汁、
親子煮、小松菜のおかかあえ

●手洗い

みなさんは、食事の前にきちんと手を洗っていますか？暑くなる
これからの時期には、特に衛生（えいせい）に気をつけなければなり
ません。

手は、いろいろなものに触（ふ）れるので、目に見えないよごれ
がたくさんついています。手を洗うときは、指先だけ洗ったり、水
でぬらしただけでは、よごれやバイ菌は落ちません。石けんを使っ
て指と指の間や指先、手首まで、洗いのこしがないようにていねい
に洗いましょう。

また、手をふくときのハンカチも大切です。よごれたままのハン
カチを使うと、せっかくきれいに洗った手がよごれてしまいます。
清潔なハンカチで洗った手をしっかりとふき、きれいな手で食事を
しましょう。



5(木)

献立名 ごはん、牛乳、にら豆腐汁、
子持ちししゃもフライ、
根菜とぶた肉のかんこく風煮、
つぶころ大豆

●歯と口の健康週間（けんこうしゅうかん）

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保ち（たも）ち、おいしく食べるためだけでなく、食べものをきちんと消化（しょうか）、吸収（きゅうしゅう）するためにも、次のポイントをまもっていきましょう。

- ① よくかんで食べよう。（ひとくち30回を目安にしよう）
- ② かたいものを食べよう。
- ③ 歯や骨をつくるもとになるカルシウムをとろう。
- ④ 食べ終わったら、きちんと歯をみがこう。

今日は「子持ちししゃもフライ、根菜とぶた肉のかんこく風煮、つぶころ大豆」などかみごたえのある料理を取り入れています。よくかんで食べたあとは、ていねいに歯みがきをして、歯と口の健康を保ちましょう。



6 (金)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、

高野豆腐（こうやどうふ）の五目煮、オレンジ

●くだものを食べよう

みなさんは、1日にどれくらいくだものを食べていますか。1日にとってほしいくだもののめやす量は200gで、みかんだと2個、りんごだと1個、ぶどうだとひとつさ。一度に食べるには少し多いと感じますが、1日3回の食事やおやつで食べたり、いろいろな種類を少しずつ組み合わせて取り入れたりすると食べやすいです。

くだものには、体をつかれにくくするビタミンやお腹のそうじをしてくれる食物せんいが豊富（ほうふ）にふくまれています。水分も多いので、暑い日には水分補給（ほきゅう）にもなります。

家庭でも意識（いしき）して食べるようにしてみましょう。



9(月)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと生揚げのみそ汁、
とりつくね、さやいんげんのあぶら炒め

●お米について考えよう

田植えも終わり、田んぼでは稲（いね）がすくすく育っています。
日本で稲がつくられるようになったのは、今から2500年くらい
前とされています。

稲が成長するためには、多くの水を必要とします。日本には国土
（こくど）の80パーセントを占める森林からの豊かな水があった
こと、一粒の米から多くの実りがある稲は、平地が少ない日本に向い
ていることなどから、日本人はお米を主食として食べるようになった
ようです。

毎年たくさんのお米が実るように、森林に木を植え、水を大切に
し、稲作をしてきました。昔から日本人が大切にしてきたお米を毎日
おいしくいただきたいですね。



10 (火)

献立名 ごはん、牛乳、吉野汁、
さばのみそ煮、キャベツとツナのあえもの

●体内時計（たいないどけい）

わたしたちの体には「体内時計」という特別な時計があります。この時計は、ある決められた時間に体のさまざまな働きスイッチを入れたり、止めたりするしくみをもっています。体内時計の働きで、朝起きて、昼活動し、夜はねむるという生活リズムが作られます。

でも、体内時計は、地球の1日の24時間より長くなっているので、毎日リセットしないと少しずつずれてきてしまいます。体内時計がずれると、1日中ボーっとして、元気に勉強したり、体を動かしたりできなくなります。これをリセットするために大切なのが、毎日同じ時間に「朝ごはん」を食べることです。休みの日には、ねぼうして朝ごはんがおそくなりがちですが、学校がある日と同じ時間に朝ごはんを食べるようにしましょう。



11 (水)

献立名 米粉パン、牛乳、白菜のシチュー、
トマトオムレツ、海そうサラダ

●食物せんい

食物せんいは、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防するためにも、毎日意識してとりたいもののひとつです。

食物せんいには、「おなかの調子をよくする」、「コレステロールを体の外に出すのを助ける」、「血糖値（けっとうち）の急な上昇（じょうしょう）をおさえる」、といったはたらきがあります。

食物せんいは、野菜、豆類、いも類、海そう、くだものなどに多く含まれています。これらの食品をおかずや汁物にとり入れると、食物せんいを効率（こうりつ）よくとることができます。1日3食の食事がかかさず食べるように心がけるといいですね。



12 (木)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜ときのこのスープ、
みそマーボー、もやしのナムル

●もやし

もやしは、豆類を水にひたして発芽（はつが）させたもので、かいわれ大根や豆苗（とうみょう）などと同じ発芽野菜のなかまです。もやしは緑豆（りょくとう）、ブラックマッペ、大豆のもやしが多く作られていて、豆の状態ではほとんどふくまれていないビタミンCが、もやしにはふくまれています。

昔は、温泉やわき水を利用したさいばい方法もありましたが、今はほとんど工場で生産されています。青森県の大鰐町（おおわにまち）の大鰐温泉では、今でも温泉を利用してもやしをさいばいしているそうです。同じ青森県に、昔ながらの育て方を大切にしている町があるのはほこらしいですね。

今日はもやしを使ったナムルです。シャキシャキした食感（しょっかん）を感じながら食べてみましょう。



13 (金)

献立名 ちゃんぽんめん、牛乳、
コーンフライ、ジャーマンポテト

●クイズ 私はだれでしょう

次のヒントを聞いて、なんの食べものか考えてみましょう。

ヒント1 私は、みどり色をしています。

ヒント2 私は、ひらたくて細長い形をしています。

ヒント3 私は、においが強い野菜です。

ヒント4 私は、今日の給食に入っています。

さて、私はだれでしょう。

答えはちゃんぽんめんに入っている「にら」です。

にらの香りは、たまねぎやにんにくと同じ成分で、つかれた体をすばやく回復（かいふく）させてくれるはたらきがあります。ぶた肉とも相性がよいので、しっかり食べて元気にすごしましょう。



16（月）

献立名 ごはん、牛乳、切り干し大根のみそ汁、
県産厚焼き卵、引き昆布の煮つけ

●みそ汁

和食の代表ともいえるみそ汁。そんなみそ汁が食卓（しょくたく）に登場したのは江戸（えど）時代といわれています。その前からみそはありましたが、そのころは調味料ではなく貴族（きぞく）の間で、おかずとしてそのまま食べられていたそうです。

鎌倉（かまくら）時代にはみそをすりつぶして溶かしたものが武士の間で飲まれるようになり、これがみそ汁の原型（げんけい）になりました。江戸時代に入り、しょみんの間でもみそ汁が飲まれるようになりました。今では、日本人の食卓に欠かせない存在となっています。

ふだん食べている料理の歴史について調べてみると新しい発見があり、おもしろいですよ。



17 (火)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁、
さめの煮つけ、ふきの炒めもの、
あおもりプリン

さめの煮つけは、なんこつに気をつけて食べましょう。

●ふるさと産品給食の日

わたしたちの住む青森県では、米、野菜、果物、肉、魚など、おいしい食べものがたくさんとれます。今日は「ふるさと産品給食の日」として、八戸市や青森県でとれた食べものを特にたくさん使った給食にしました。この「ふるさと産品給食の日」には、八戸市や青森県の食べもの、郷土料理を知って、ふるさとにほこりをもってほしいという願いがこめられています。

今日のふるさと産品は、「ごはん」が八戸産、「牛乳」、「ごぼう」、「ふき」、「ねぎ」、「さめの煮つけ」、あおもりプリンの「りんご」と「米粉（こめこ）」が青森県産です。ふるさとの恵みを味わいましょう。



18 (水)

献立名 ごはん、牛乳、大根と油あげのみそ汁、
いわししょうが煮、つきこんにゃくの炒めもの

●おなかがすくと何でもおいしく食べられる？

みなさんは、食事の前におなかがすいていますか？

おやつを食べすぎたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、苦手なものを残してしまいがちです。反対に、おなかがすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。

適度な運動をして、おやつの食べすぎないようにし、おなかがすいた状態で3食食べましょう。



19 (木)

献立名 ごはん、牛乳、かぶのトロミ汁、
おからコロッケ、かんぴょうのごまみそあえ

●骨（ほね）の基礎（きそ）を作るために

骨にふくまれるカルシウムなどのミネラルの量を「骨量（こつりょう）」といいます。骨量は、成長期に急激（きゅうげき）に増加し、20～30歳ごろに最大になり、その後、減少していきます。成長期に骨量を高めておくと、将来の減少がゆるやかになり、骨の強さを保つことができるので、骨折などをふせぐことができます。

骨量を高めるには、カルシウムやたんぱく質などをふくむ栄養バランスのよい食事や、十分な運動をすることが大切です。給食に毎日出る牛乳や今日の給食にも使われているおからやかんぴょうにも、カルシウムやたんぱく質が豊富（ほうふ）にふくまれています。骨の基礎を作るために、苦手な人もひとくちずつ挑戦（ちょうせん）してみましょう。



20（金）

献立名 タンメン、牛乳、
ぎょうざ、野菜のうま煮

●タンメン

中国では、骨や肉などを煮こんでつくったスープのことを「タン」とよびます。タンメンはスープにめんを入れたものという意味になりますが、日本では、たっぷりの野菜をぶた肉と一緒に炒めて、塩味のスープで煮込んだラーメンのことをさします。

今日のタンメンには、白菜、もやし、たまねぎ、にんじんなどたくさんの野菜を使っており、スープにうまみがとけこみおいしく仕上がっています。

ふだんのみそ汁などの汁ものにくらべてめんのスープは塩分が高いので、おいしくてもスープは残すようにしましょう。



23 (月)

献立名 ごはん、牛乳、キーマカレー、
あんりんフルーツ、福神漬

●クイズ 私はだれでしょう

次のヒントを聞いて、なんの食べものか考えてみましょう。

ヒント1 私は、土の中で育ちます。

ヒント2 長さ15～20cmくらいのものをよく見かけます。

ヒント3 色はオレンジ色をしています。

ヒント4 給食で毎日のように食べる野菜です。

さて、私はだれでしょう。

答えは「にんじん」です

にんじんは、体内でビタミンAのはたらきをする「カロテン」が多く
ふくまれ、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、目のはたらきを助け
たりします。料理のいろどりもよくしてくれるので、給食でも毎日のよ
うに使う野菜です。葉の根元にあたる茎の切り口の部分が、太いよりも
細いほうが、食感がやわらかく、甘味もありおいしいそうです。



24 (火)

献立名 ごはん、牛乳、
チゲ、肉しゅうまい、
もやしとさつまあげの炒めもの

●にんにく

にんにくには、ビタミンB1の吸収をよくする「アリシン」という成分がふくまれています。においも強いですが疲労回復（ひろうかいふく）によいと古くから重宝（ちょうほう）されてきました。

にんにくの生産量日本一は青森県で、国内生産量の約7割をしめます。収穫（しゅうかく）時期は6月～7月で、畑の近くを通るとにんにくの香りがしてきます。

今日のチゲにも青森県産のにんにくが使われています。にんにくの香りを感じながらいただきます。



25（水）

献立名 コッペパン、いちごジャム、牛乳、
ポテトスープ、チキンのオーブン焼き、
ビーンズサラダ

●食事のいろどり

みなさんが食事をするとき「おいしい」と感じるのはいつですか？

食べもののおいしさは、口に入れたときだけではなく、目で見て、鼻でにおいをかいで、手や口で触れて、耳で聞いて感じるものです。その中でも目から見た情報は、おいしさに大きく関わっているといわれています。

赤や黄色、オレンジなどの色は食欲（しょくよく）を高めてくれる色で、そこに緑色が入るとおたがいの色を引き立て、さらに料理をおいしく見せてくれます。いろいろな色の食べものを使うことで自然と栄養のバランスも整ってきます。

今日の給食にはどんな色の食べものが使われているか見つけながら食べてみましょう。



26（木）

献立名 ごはん、牛乳、かきたまみそ汁、
ビビンバ、野菜のぽんずあえ

●調味料（ちょうみりょう）

料理に味をつけるのは、塩や砂糖（さとう）などの調味料です。

調味料にも私たちの体にとって大切な栄養素（えいようそ）が入っています。でもとりすぎてしまうと、体の調子が悪くなったりすることもあります。

給食では、調味料の使いすぎにも気をつけて、それぞれの食べもののおいしさを引き出せるような味付けを工夫（くふう）しながら作っています。みなさんにもその味付けを好きになってもらえたらうれしいです。



27（金）

献立名 きつねうどん、牛乳、

かぼちゃコロッケ、ひじきのごまだれサラダ

●あぶら

炒めものや揚げものなどの料理をするときには「あぶら」が必要です。今日のかぼちゃコロッケもあぶらで揚げています。

あぶらにはエネルギーのもとになる「脂質（ししつ）」が多くふくまれています。少ない量でもエネルギーをたくさんつくりだすことができる反面（はんめん）、とりすぎると脂肪（しぼう）として体に蓄（たくわ）えられ、肥満や生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を引き起こす原因になります。あぶらは炒めものや揚げものだけでなく、ドレッシングやマヨネーズ、スナック菓子（がし）やカップめんなどにも使われています。これらは目に見えにくいので、気づかないうちにとりすぎになっている可能性があります。あぶらは、とらないのではなく、とりすぎないように注意しましょう。



30（月）

献立名 ごはん、牛乳、ささげのみそ汁、
肉だんご、きんぴらごぼう

●ささげ

みなさんはささげのみそ汁の「ささげ」が何か知っていますか。
答えは「さやいんげん」です。八戸などでは昔からさやいんげんのこ
とをささげとよんでいた。

さやいんげんは、いんげん豆が熟（じゅく）す前の若いうちに収穫
（しゅうかく）したもので、さやごと食べる野菜です。おいしい旬（し
ゅん）の時期は、6月から9月で夏野菜のひとつです。成長するのが
とても早いため、1年に3回収穫できるそうです。

今が旬のさやいんげんを、いろいろな料理で食べてみましょう。