

# 給食だより



## 6月号

H23年度 上小阿仁村学校 給食センター

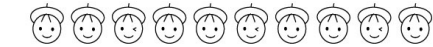
雨が多くなる季節がやってきました。気温と湿度が高くなるので、食中毒にも要注意です。給食センターでも衛生に気をつけて調理します。みなさんは給食前の手洗いと、健康チェックをしっかりと行いましょう。手洗いは、つめの甲まできれいになるように、石けんをつけて洗いましょうね。

## 6月は「食育月間」です

6月は「食育」に力を入れる食育月間になっています。栄養に関する知識を身につけることや、地域で作られている作物、郷土料理を学ぶこと、はしを正しく持つ練習なども食育です。

給食では、みなさんに力を入れてほしいことの一つに、「苦手なものも一口は食べよう！」にチャレンジしてほしいと思います。ふだん苦手で残してしまうものも、食べることで栄養になりますよね。また、その分残飯が少なくなることにつながります。ほんの少しのチャレンジが、自分と全体へのプラスになるので、この機会にがんばってみてください。

### 残食調べを行います



実施日：6月13日（月）～17日（金）

対象：全校

毎年行っている「残食調べ」ですが、今年度も行います。

13日～17日の5日間で、みなさんがどのくらい食べているかをクラスごとに量ります。

### ☆☆おねがい☆☆

- ◎ 期間中は、残したものは、そのメニューが入っていた容器に入れて返してください。
- ◎ 牛乳については専用の容器を各クラスに配るので、それにパックごとに入れて返してください。

給食風景

5年生



## あきた Y Ū M E 給食

### 6月のY Ū M E こんだては…

6月17日（金）



#### ■ 米粉パン ■

秋田県産の米を使ったパンです。米4：小麦6の割合で作っています。米粉が入っているため、もちもちとした食感が特徴のパンになっています。国産のいちごジャムをつけてどうぞ。

#### ■ イカリングフライ ■

秋田県の男鹿市北浦漁港で獲れたイカを、輪切りにしてフライにしました。

イカはよく噛んで食べてほしい食材なので、6月にぴったりですね。



#### ■ ツナとペンネのサラダ ■

ペンネはパスタの一種で、ペン先のような形をしていることからその名前がつけられたそうです。

この日は、彩のよいブロッコリーやとうもろこしと一緒にサラダにします。

#### ■ アスパラのクリームスープ ■

上小阿仁村産の旬のアスパラ、キャベツを使った野菜たっぷりのクリームスープです。

他にもじゃがいも、にんじん、ベーコンが入って栄養バランスもばっちりです。



#### ■ 牛乳 ■

秋田県の東北地域で飼育された牛から絞った牛乳です。骨を強くするカルシウム満点です。

苦手な人もひと口は飲んでください！

### 6月の上小阿仁村産野菜！

6月も上小阿仁村の野菜がたくさん登場します。主に、ひまわり会のみなさんが作ってくれた新鮮な栄養まんてんの野菜たちです。



- ・アスパラ
- ・キャベツ
- ・にら
- ・にんにく
- ・みず
- ・たけのこ
- ・ふき
- ・わらび

※予定です。



上：アスパラ

下：アスパラの天ぷら