

6月もぐもぐ通信



令和6年6月
高岡市立福岡中学校

初夏を感じるこの頃ですが、もうすぐ梅雨がやってきます。蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

今月は「食育推進月間」！ 日頃の食生活を振り返ってみよう☑

私たちが健康な心や身体を確保して、生涯にわたって元気に暮らすためには「食べること」が大切です。普段の何気ないことも立派な食育です！難しく考えずに、家族みんなで楽しく取り組んでみましょう。

| | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べている。 | <input type="checkbox"/> ゆっくりよく噛んで食べている。 | <input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 |
| <input type="checkbox"/> 食塩や脂肪の摂りすぎに気を付けている。 | <input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して選んでいる。 | <input type="checkbox"/> 家族と一緒に食事の支度をしている。 |
| <input type="checkbox"/> 食品の無駄を減らすように心がけている。 | <input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食を取り入れている。 | <input type="checkbox"/> 家庭菜園や農業を体験する機会がある。 |



6月の高岡食19丼は、「かき揚げ丼」です！

毎月19日は、「食育の日」です。高岡市の学校給食では、毎月の食育の日に合わせて高岡産の食材を使った「高岡食19丼献立」を実施しています。

今月の食19丼は、玉ねぎなどの野菜や大豆で作ったかき揚げをごはんの上に乗せて食べる「かき揚げ丼」です。丼用の出汁をかけるとさらにおいしいですよ。ぜひ、丼にしてくださいませ！



よく噛んで食べよう。1口30回！

毎年6月4日は「むし歯予防デー」、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。噛む回数が増えると唾液の量が増え、口内の汚れを洗い流し、むし歯を予防します。また、顔の筋肉を動かすことで脳の血流がよくなり集中力を高めたり、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いだりする効果もあります。

弥生時代の食事は、玄米や豆などの噛み応えのある食材が多く、噛む回数は現代の6倍以上でした！その時代の卑弥呼にかけた標語が「卑弥呼の歯がいーぜ」です。1口30回を目指して、よく噛む習慣を身に付けましょう。

よく噛む8大効用

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉の発達
- 脳の発達
- 歯の病気予防
- ガン予防
- 胃腸快調
- 全力投球



高岡どっこ「太胡瓜」

加賀藩時代から高岡市で栽培されていた「どっこ胡瓜」の「どっこ」とは、太くて短いという意味です。長年の改良を重ねて、糖度が高くて苦味が少なく、香りのよい「高岡どっこ」が誕生しました。他地域の太胡瓜と比べると、皮の色が鮮やかで果肉が厚いのが特徴です。6月中旬～8月上旬に県内の市場で出荷されます。



給食では、郷土食献立として「太胡瓜汁」が登場します。お楽しみに！



6月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な使用食品名 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|----|-----------------------------------|-----|--|----------------------------|----------------------------|----------------------|---|---|--------------------|---------------------------------------|
| | | 主食・果物等 | 牛乳 | 副食 | 赤 体をつくるもの | | 緑 体の調子を整えるもの | | 黄 熱や力になるもの | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 3 | 月 | ごはん 豆乳プリン | 牛乳▲ | かにシューマイ●■ 拌三絲 麻婆豆腐 | かにシューマイ●■ 豚肉 赤みそ 絹豆腐 | 牛乳▲ | 人参 | 胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ | ごはん 春雨 砂糖 干し椎茸 でん粉 豆乳プリン | ごま油 油 | E: 915 kcal P: 29.0 g F: 24.7 g |
| 4 | 火 | ごはん 干しブルー かみかみ献立 | 牛乳▲ | 鮭の塩焼き こんにゃくの金平 豆腐ときのこのみそ汁 | 鮭 豚肉 絹豆腐 みそ | 牛乳▲ 煮干し | 人参 いんげん | ごぼう 生椎茸 えのき なめこ ねぎ 干しブルー | ごはん こんにゃく 砂糖 | ごま油 白ごま | E: 775 kcal P: 35.8 g F: 16.7 g |
| 5 | 水 | ごはん メロンゼリー 地場産品献立 | 牛乳▲ | ひよこ豆の揚げがらめ 青菜の湯葉和え 肉じゃが | ひよこ豆 高野豆腐 湯葉 豚肉 | 牛乳▲ | ほうれん草 人参 いんげん | きゃべつ 玉ねぎ 人参 こんにゃく メロンゼリー | ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま油 | E: 891 kcal P: 25.9 g F: 20.3 g |
| 6 | 木 | ごはん 冷凍パイ | 牛乳▲ | 鰯のごまだれがけ 煮豆 大根と油揚げのみそ汁 | 鰯 金時豆 油揚げ みそ | 牛乳▲ 煮干し | 人参 | 大根 ねぎ 冷凍パイ | ごはん でん粉 上新粉 砂糖 | 油 白ごま | E: 889 kcal P: 38.3 g F: 22.1 g |
| 7 | 金 | 米粉入りパン▲ | 牛乳▲ | タンドリーチキン▲ アスパラソテー フルーツポンチ | 鶏肉 | 牛乳▲ ヨーグルト▲ | アスパラガス 人参 | きゃべつ 玉ねぎ みかん もも パイナップル | 米粉入りパン▲ 寒天 カクテルゼリー サイダー 砂糖 | 油 | E: 801 kcal P: 34.2 g F: 18.0 g |
| 10 | 月 | ごはん 冷凍みかん | 牛乳▲ | 豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしのひたし もずくと豆腐のみそ汁 | 豚肉 絹豆腐 みそ | 牛乳▲ もずく 煮干し | にら 小松菜 人参 | にんにく 生姜 もやし 大根 ごぼう ねぎ 冷凍みかん | ごはん しらたき 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | E: 771 kcal P: 31.6 g F: 18.9 g |
| 11 | 火 | ごはん ぶどうゼリー | 牛乳▲ | わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮 | わかさぎ 牛肉 焼き豆腐 | 牛乳▲ | ほうれん草 人参 | きゃべつ 切干大根 ねぎ | ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 しらたき すき焼き麩 ぶどうゼリー | 油 | E: 864 kcal P: 31.1 g F: 20.6 g |
| 12 | 水 | 減量ごはん アンデスメロン | 牛乳▲ | 鰯の塩焼き ひじきの炒り煮 そうめん汁 | 鰯 豚肉 大豆 油揚げ | 牛乳▲ ひじき だし昆布 花かつお | 人参 いんげん | コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ アンデスメロン | ごはん こんにゃく 砂糖 そうめん | 油 | E: 873 kcal P: 39.3 g F: 28.4 g |
| 13 | 木 | ごはん | 牛乳▲ | えびのチリソース煮■ 茹で野菜 中華風卵スープ● | えび■ 豚肉 卵● | 牛乳▲ わかめ | フロッキー 人参 | 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ | ごはん でん粉 上新粉 砂糖 | 油 ごま油 | E: 789 kcal P: 31.6 g F: 20.2 g |
| 14 | 金 | コッペパン▲ チョコビンスクリーム▲ | 牛乳▲ | コーンエッグ● 海藻サラダ 米粉シチュー▲ | 卵● ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳▲ わかめ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲ | 人参 パセリ | コーン きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム | コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋 上新粉 チョコビンスクリーム▲ | 油 白ごま マーガリン▲ | E: 883 kcal P: 32.2 g F: 35.8 g |
| 17 | 月 | ごはん 青りんごゼリー 高岡食19并献立 | 牛乳▲ | かき揚げ丼● 胡瓜ときゃべつの塩もみ きのこのすまし汁 | 大豆 卵● 絹豆腐 | 牛乳▲ うるめ削り | 人参 | 玉ねぎ コーン きゃべつ 胡瓜 しめじ 生椎茸 ねぎ | ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 白玉麩 青りんごゼリー | 油 | E: 797 kcal P: 24.7 g F: 19.0 g |
| 18 | 火 | ごはん オレンジ | 牛乳▲ | 鯛のみぞれ煮 豚肉と切干大根のエスニック炒め 団子入りごまみそ汁 | 鯛のみぞれ煮 豚肉 絹豆腐 みそ | 牛乳▲ 煮干し | 人参 にら | にんにく 切干大根 エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ | ごはん 白玉団子 | ごま油 白ごま | E: 829 kcal P: 31.1 g F: 19.9 g |
| 19 | 水 | ごはん 味付小魚 | 牛乳▲ | がんもの含め煮 茎わかめの金平 豚汁 | がんもどき 豚肉 みそ | 牛乳▲ 味付小魚 | 人参 いんげん | ごぼう 大根 しめじ ねぎ | ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 | ごま油 白ごま | E: 809 kcal P: 28.7 g F: 21.6 g |
| 20 | 木 | ごはん 冷凍ピーチ 郷土食献立 | 牛乳▲ | 赤魚のたれがけ ほうれん草とえのきのごまみそ和え 太胡瓜汁 | 赤魚 みそ 油揚げ | 牛乳▲ だし昆布 花かつお | ほうれん草 人参 | 生姜 きゃべつ えのき 太胡瓜 玉ねぎ 冷凍ピーチ | ごはん でん粉 上新粉 砂糖 | 油 黒ごま | E: 811 kcal P: 30.2 g F: 23.8 g |
| 21 | 金 | 食パン▲ ヨーグルト▲ いちごジャム | 牛乳▲ | 若鶏肉の香味焼き フルーツ和え ミネストローネ | 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳▲ ヨーグルト▲ | 人参 トマト いんげん | ねぎ 生姜 レーズン りんご パイナップル みかん もも パナップ 玉ねぎ しめじ セロリ | 食パン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖 いちごジャム | ごま油 | E: 904 kcal P: 37.1 g F: 22.8 g |
| 24 | 月 | ごはん 冷凍アップル | 牛乳▲ | ウインナー コーンポテト▲ 野菜スープ | ウインナー | 牛乳▲ わかめ | 人参 | コーン 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ 冷凍アップル | ごはん じゃが芋 | マーガリン▲ | E: 760 kcal P: 20.8 g F: 21.2 g |
| 25 | 火 | ごはん | 牛乳▲ | 高岡元気コロッケ▲ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ● | 高岡元気コロッケ▲ ベーコン 卵● | 牛乳▲ | 小松菜 赤パプリカ トマト | きゃべつ 玉ねぎ レタス | ごはん でん粉 | 油 | E: 752 kcal P: 19.9 g F: 27.7 g |
| 26 | 水 | 麦ごはん | 牛乳▲ | 豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー▲ | 豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆 | 牛乳▲ | フロッキー 人参 ピーマン | 胡瓜 コーン 玉ねぎ | ごはん 麦 砂糖 | 油 カレールウ▲ | E: 922 kcal P: 36.0 g F: 31.3 g |
| 27 | 木 | 減量ごはん カスタードプリン●▲ | 牛乳▲ | フライ餃子 野菜のナムル 五目ラーメン | フライ餃子 豚肉 | 牛乳▲ | 人参 小松菜 | もやし にんにく 生姜 メンマ きゃべつ 黒きくらげ ねぎ | ごはん 砂糖 中華麺 | 油 ごま油 | E: 826 kcal P: 24.0 g F: 24.3 g |
| 28 | 金 | 2/3コッペパン▲ ピピピチーズ▲ | 牛乳▲ | オムレツ● フロッキーサラダ プチトマト 焼きそば | オムレツ● 豚肉 | 牛乳▲ 青のり チーズ▲ | フロッキー プチトマト 人参 | 胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ | 2/3コッペパン▲ 砂糖 中華麺 | 油 | E: 773 kcal P: 32.3 g F: 27.7 g |

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■