

給食だより6月号

平成30年度

6月の給食目標 ◎ 歯の健康について考えよう



紫波町学校給食センター



日曜日	献立名	kcal	食品名				
			主食	汁物	主菜	副菜	
1	ごはん、牛乳、厚揚げのみそ汁、鶏つくね みたらしあん、なめたけ和え、あじさいゼリー	573 714 1.9 2.2	こめ 米	さつまいも、えのき、にんじん、絹厚揚げ、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	とりにく、豆腐、大豆、にんじん、えだまめ、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、豚肉、おから、酒、しょうゆ、糖類	にんじん、 こまつな 、キャベツ、もやし、こんにやく、えのき、しょうゆ、糖類、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし	ぶどう、糖類、とうもろこし
4	<虫歯予防デー-まごわやさしい給食> ごはん、牛乳、じゃがいものみそ汁、いか 天ぷら、すき昆布の煮物、アーモンド小魚	621 769 1.9 2.3	こめ 米	とうふ、豆腐、とうもろこし、じゃがいも、ぶなしめじ、 こまつな 、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	いかに、小麦粉、パーム、とうもろこし、米油	ぶたにく、豚肉、しょうが、酒、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにやく、 切り干し大根 、こんぶ、大豆、ごま油、糖類、みりん、しょうゆ	アーモンド、いわし、糖類、しょうゆ、ごま
5	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、スコッチエッグ、大根サラダ	689 859 3.2 3.7	こめ 米	ぶたにく、豚肉、赤ワイン、米サラダ油、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ、さやいんげん、小麦、糖類、唐辛子、コリアンダー、クミン、とうもろこし、大豆、乳、トマト、バナナ、しょうゆ、ココア、りんご、タピオカ、カラメル色素、番辛料、カレー粉、ココナツミルク、パーム、ターメリック、パプリカ、酢	たまご、卵、鶏肉、たまねぎ、パン粉、大豆、糖類、しょうゆ、とうもろこし、かつお	だいこん、キャベツ、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、レモン、ライム)、えだまめ、 切り干し大根 、しょうゆ、酢、とうもろこし、ゆず、かつお、さば、すだち	
6	ごはん、牛乳、あさり和小松菜のスープ、春巻き、チンジャオロース、キウイフルーツ	641 793 2.5 2.9	こめ 米	あさり、 こまつな 、だいこん、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン(米)、鶏肉、さつまいも、糖類、大豆、豚肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ、酒	キャベツ、たまねぎ、にんじん、豚肉、とうもろこし、じゃがいも、小麦粉、なたね、大豆、パーム、ヤシ、ごま、しょうゆ、牡蠣、米油	ぶたにく、豚肉、もち米、小麦、米、にんにく、しょうが、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、大豆もやし、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、しょうゆ、糖類、牡蠣、まぐろ、かつお、ほっけ、すけそうら、さとうきび、とうもろこし、酵母、大豆、鶏肉、タピオカ、じゃがいも、さつまいも、唐辛子、みそ、ほたて、ねぎ、なたね、ひまわり油、綿実油、パーム、ごま、酒精、米こうじ、カラメル色素	キウイフルーツ
7	ごはん、牛乳、かぶのみそ汁、若鶏のごま照り焼き、野菜のちゃんぽん風炒め	575 718 3 3.5	こめ 米	とうふ、豆腐、とうもろこし、 かぶ 、にんじん、ねぎ、 こまつな 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	とりにく、鶏肉、パン粉、大豆、なたね油、ごま、しょうゆ、糖類、乳、小麦、豚肉、いわし、とうもろこし	ぶたにく、豚肉、いかに、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さつまいも(すけそうら、いとよくだい、えそ、じゃがいも、糖類、なたね)、かまぼこ(卵、大豆、米、米こうじ、乳、小麦、タピオカ)、絹さやえんどう、もやし、米サラダ油、鶏肉、ゼラチン、しょうゆ、さつまいも、にんにく、しょうが	
8	ごはん、牛乳、ほうれんそうのみそ汁、白身魚のフライ甘酢あんかけ、つぼ漬け和え、シークワサータルト	710 855 2 2.3	こめ 米	あぶら油揚げ、 ほうれんそう 、じゃがいも、えのき、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	たら、パン粉、大豆、小麦、とうもろこし、米油、糖類、しょうゆ、酢、じゃがいも	だいこん、糖類、しょうゆ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、えだまめ	糖類、米粉、ショートニング、豆乳、シークワサー、米油、とうもろこし、タピオカ、トレハロース
11	<食育月間-まごわやさしい給食> ごはん、牛乳、ビーフスープ、シュウマイ(1人2個)、茎わかめの中華サラダ、むらさきももチップス	582 726 2.8 3.4	こめ 米	ビーフ(米)、えび、酒、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、さつまいも、糖類、大豆、豚肉、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	たまねぎ、豚肉、鶏肉、パン粉、大豆、小麦	きんぎょ、きゅうり、大豆もやし、 こまつな 、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、こんにやく、酢、しょうゆ、とうもろこし、糖類、酒精、ごま、牡蠣、まぐろ、かつお、ほっけ、すけそうら、豚肉、鶏肉、小麦	さつまいも、糖類、米油
12	ごはん、牛乳、香り野菜のみそ汁、和風フライドチキン、いかと大根の煮物	598 741 3.4 3.8	こめ 米	とうふ、豆腐、とうもろこし、もやし、はくさい、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	とりにく、鶏肉、しょうゆ、糖類、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、酒、小麦粉、米油	いかに、しょうが、酒、だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、さやいんげん、しょうゆ、糖類、みりん、いわし、かつお、酵母、タピオカ	
13	ごはん、牛乳、肉団子汁、いわしの梅煮、たらこの炒り、ぶどうゼリー	658 815 2.4 2.7	こめ 米	とりにく、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、豚肉、糖類、はくさい、かまぼこ(すけそうら、えび、さつまいも、糖類、大豆、米、米こうじ、乳、小麦、タピオカ)、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、 こまつな 、いわし、かつお、酵母、こんぶ、酒精、しょうゆ、さば、ぶどう、みりん、酒	たまご、卵、大いわし、梅、糖類、しょうゆ、米、米こうじ、酒精、とうもろこし	たらこ、なたね、にんじん、こんにやく、だいこん、 切り干し大根 、大豆、さやいんげん、ごま油、糖類、みりん、酒、しょうゆ、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし	ぶどう、糖類、とうもろこし
14	ごはん、牛乳、れんこんのみそ汁、えびカツ、ふきとツナの炒め物	589 736 2.3 2.7	こめ 米	れんこん、あさり、酒、 こまつな 、ねぎ、にんじん、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	えび、すけそうら、たまねぎ、パン粉、じゃがいも、とうもろこし、大豆、糖類、米油	ふき、まぐろ、オリーブ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、さやいんげん、米サラダ油、糖類、しょうゆ、みりん、酒、いわし、かつお、酵母、タピオカ	
15	背割りパン、牛乳、キャベツとウインナーのスープ、ハンバーグ、大豆ドライカレー、バックケチャップ	690 767 2.6 3	こめ 米	ぶたにく、豚肉、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう 、だいこん、セロリ、小麦粉、砂糖、鶏肉、じゃがいも、さつまいも、糖類、とうもろこし、小麦、大豆、しょうゆ	とりにく、鶏肉、たまねぎ、豚肉、大豆、とうもろこし、タピオカ	たまご、大豆、バター、牛肉、豚肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、糖類、トマト、オリーブ、鶏肉、小麦、りんご、クローブ、フェンネル、酢、唐辛子、コリアンダー、クミン、とうもろこし、乳、バナナ、しょうゆ、ココア、タピオカ、カラメル色素、パーム、ターメリック	トマト、糖類、酢、とうもろこし
18	ごはん、牛乳、小松菜のみそ汁、ひじき入り肉団子(1人2個)、筑前煮、オレンジ	581 725 2.3 2.7	こめ 米	こまつな 、豆腐、とうもろこし、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	ぶたにく、豚肉、たまねぎ、鶏肉、大豆、じゃがいも、れんこん、キャベツ、小麦粉、とうもろこし、糖類、しょうゆ、トマト、かつお、ひじき	とりにく、鶏肉、しょうが、米サラダ油、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにやく、しいたけ、さやいんげん、糖類、みりん、しょうゆ	オレンジ
19	<食育の日-よくかむ給食(まごわやさしい給食)> ごはん、牛乳、さつまいも、いかげそごまフライ、ちりめんじゃこかんぴょうの煮物	600 812 2.3 2.7	こめ 米	あぶら油揚げ、 しいたけ 、さつまいも、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	いかに、パン粉、とうもろこし、小麦粉、ごま、米油	いわし、ひじき、かんぴょう、さつまいも(すけそうら、いとよくだい、えそ、じゃがいも、糖類、なたね)、姫たけのこ、こんにやく、ごぼう、さやいんげん、にんじん、米サラダ油、しょうゆ、糖類、みりん、酒	
20	ごはん、牛乳、かぼちゃポタージュ、アスパラオムレツ、海藻サラダ、ドライブルー	622 792 1.9 2.2	こめ 米	ベーコン(豚肉)、糖類、かつお、こんぶ、バター、たまねぎ、かぼちゃ、小麦、パーム、乳、タピオカ、鶏肉、大豆、じゃがいも、さつまいも、とうもろこし、生クリーム	たまご、卵、アスパラガス、かつお、こんぶ、糖類、じゃがいも、とうもろこし、酢、小麦、しょうゆ	わかめ、白きくらげ、赤のたまご、茎わかめ、赤まふのり、こんぶ、こんにやく、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、酢、しょうゆ、糖類、大豆油、ごま	ブルー
21	ごはん、牛乳、豆腐のすまし汁、あじの生姜しょうゆ焼き、キャベツと厚揚げのみそ炒め	545 695 2.1 2.5	こめ 米	とうふ、豆腐、とうもろこし、にんじん、はくさい、えのき、花なると(たら、酢酸デンプン、リン酸、架橋デンプン、糖類、アミノ酸)、 こまつな 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、糖類、こんぶ、酒精、しょうゆ、みりん	あじ、しょうゆ、みりん、糖類、絹厚揚げ、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、たまねぎ、もやし、キャベツ、ごま油、しょうが、にんにく、みそ、糖類、大豆、とうもろこし、酒精、米、米こうじ、カラメル色素、しょうゆ、じゃがいも		
22	ごはん、牛乳、みそけんちん汁、ささみのレモン煮、切干大根あえ、梅ゼリー	613 755 2.4 2.8	こめ 米	とうふ、豆腐、とうもろこし、だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、しいたけ、ねぎ、ごま油、糖類、こんぶ、酵母、酒精、いわし、かつお、タピオカ、みそ	とりにく、鶏肉、じゃがいも、米油、レモン、糖類、しょうゆ	きりぼしだいこん、 切り干し大根 、もやし、きゅうり、パプリカ、れんこん、こんぶ、ごま、しょうゆ、酢、糖類	糖類、梅
25	<食育月間-まごわやさしい給食> ごはん、牛乳、わかめのみそ汁、鮭の南部焼き、じゃがいものおぼろ煮	590 744 2 2.4	こめ 米	わかめ、 こまつな 、だいこん、ぶなしめじ、油揚げ、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	さけ、鮭、しょうゆ、とうもろこし、ごま	ぶたにく、豚肉、しょうが、酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ、糖類、みりん、しょうゆ	
26	ごはん、牛乳、すまし汁、かぼちゃコロッケ、牛肉とごぼうのみそ煮、キャンディチーズ	658 804 2.2 2.5	こめ 米	めかぶ、えのき、かまぼこ(すけそうら、卵、大豆、糖類、米、米こうじ、乳、小麦、タピオカ)、はくさい、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、みずな、こんぶ、酵母、酒精、いわし、かつお、酒、みりん、しょうゆ	かぼちゃ、じゃがいも、糖類、小麦粉、イースト、パーム、大豆、とうもろこし、なたね、米油	ぎゅうにん、牛肉、酒、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、いんげん、たけのこ、しょうゆ、みそ、糖類、みりん、ごま	ナチュラルチーズ
27	ごはん、牛乳、もずくスープ、ぎょうざ(1人2個)、チャプチェ	583 729 3.1 3.6	こめ 米	えび、酒、もずく、もやし、なたね(すけそうら、じゃがいも、みりん)、チンゲンサイ、鶏肉、さつまいも、糖類、大豆、豚肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ、みりん	キャベツ、豚肉、鶏肉、大豆、小麦粉、しょうゆ、かつお、タピオカ、とうもろこし	ぶたにく、豚肉、もち米、小麦、米、ごま油、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、しょうゆ、アミノ酸、糖類、りんご、みそ、トマト、米こうじ、ぶどう、アルコール、にんにく、しょうが、はくさい、酒、ごま	
28	<減塩・適量の日給食> ごはん、牛乳、切干大根のごま汁、厚焼き玉子、大豆の磯煮、オレンジ	606 758 2.3 2.8	こめ 米	きりぼしだいこん、 切り干し大根 、れんこん、ぶなしめじ、高野豆腐、油揚げ、ねぎ、 こまつな 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ、ごま	たまご、卵、かつお、こんぶ、糖類、じゃがいも、とうもろこし、小麦、しょうゆ	とりにく、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、だいこん、たけのこ、こんにやく、ひじき、さやいんげん、糖類、しょうゆ、みりん	オレンジ
29	ごはん、牛乳、オニオンスープ、チキンチーズ焼き、プロッコリーサラダ	617 768 2 2.4	こめ 米	ベーコン(豚肉)、糖類、かつお、こんぶ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう 、キャベツ、セロリ、大豆、小麦、鶏肉、じゃがいも、さつまいも、とうもろこし、しょうゆ	とりにく、こめ、小麦、大豆、乳、しょうゆ、パセリ	プロッコリー、とうもろこし、カリフラワー、だいこん、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、レモン、ライム)、大豆、酢、りんご、しょうゆ、たまねぎ、にんにく、豚肉、タピオカ、ごま、鶏肉、小麦、乳、卵	

* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。 * 献立は都合により変更することがあります。

* **太字**の食品は紫波町産の予定です。

学校給食は、放射性物質濃度の測定をしています。測定結果は、紫波町のホームページでご覧頂けます。



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p>【お家の方へのお知らせ】</p> <p>7月2日は、学校給食費の第2期の納期限です。</p>	<p align="center">健康に過ごすためにも</p> <p align="center">  </p> <p align="center"> 「まごわやさしい」を食事に取り入れましょう。 </p>			<p>1 <6月は食育月間です></p> <p>今月は食について考える「食育月間」です。今月の給食では、歯の健康や減塩、紫波町の「元気はつらつ紫波計画」の食事の目標である「まごわやさしい」を使った食事などを献立に取り入れています。食事に込められた意味を考えながら食べて欲しいと思います。</p>
<p>4 <むし歯予防デー給食></p> <p>6月4日から、歯の衛生週間がはじまります。歯は一生使わなければならない大切なものです。平安時代、元旦と6月1日に「もち」などの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」という風習がありました。昔の人も、じょうぶな歯やよくかむことを大切にしていたのです。今日は「まごわやさしい」を使った、よくかむ効果がある給食です。確認しながら食べましょう。</p>	<p>5 <野菜を食べよう①></p> <p>給食ではいろいろな野菜を使っています。今日は約10種類の野菜が入っています。にんじんやかぼちゃのように色の濃い「緑黄色野菜」と、その他の野菜を組み合わせることで、健康な体を作ることができます。いろいろな野菜を組み合わせると料理の彩りもよくなり、おいしく食べることができます。家でも野菜を食べるように心がけましょう。</p>	<p>6 <食育クイズ①大昔のくらし></p> <p>青森県には日本最大級の縄文時代の遺跡「三内丸山遺跡」があります。その周囲で今から5000年前に栽培され、よく食べられていたものはなんですか？①リンゴ②くり③にんにく。正解は②の「くり」です。くりやくるみが栽培されていたと考えられる跡が発掘されたそうです。その他に貝殻も発掘され、古代の食事では、貝類も食べられていたことがわかりました。今日はあさりの入ったみそ汁です。</p>	<p>7 <かぶ></p> <p>今日はかぶを使ったみそ汁です。今日は「こかぶ」と呼ばれる小さなかぶですが、ロシアの童話「大きなかぶ」に出てくるかぶは「てんさい」と呼ばれる甘みの強い砂糖ダイコンだったという説があります。「てんさい」は北海道でもとれるかぶで、大きいと直径が30センチメートルほどのものもあります。「てんさい糖」という砂糖の原料にもなるかぶです。</p>	<p>8 <早ね・早起き・朝ごはん></p> <p>みなさんは、普段から「早ね・早起き・朝ごはん」を守っていますか。私たちの脳は、ご飯やパンなどに含まれる「ブドウ糖」という栄養をもとにして動いています。朝は必ずご飯やパンなどの主食を食べて、寝ている間に減ってしまったブドウ糖を脳に補給しましょう。そして、腸や血液をきれいにする野菜や、健康な成長に欠かせないたんぱく質を含む「おかず」を組み合わせる食べましょう。</p>
<p>11 <まごわやさしい給食></p> <p>紫波町では健康な体を作るための食事として「まごわやさしい」と呼ばれる食べ物を食べることをすすめています。「ま」は豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。今日も「大豆もやし・ごま・茎わかめ・野菜・えび・しいたけ・紫いも」を使っています。意識しながら食べましょう。</p>	<p>12 <野菜を食べよう②></p> <p>野菜は体によいといわれていますが、体にどんな働きがあるのでしょうか。よく知られているのは、「かぜを予防する働き」ですが、その他にもおなかの調子を整える働きや血液をきれいにする働きもします。給食で使っている野菜の量は100グラムですが、1日に食べる野菜の量は300グラムです。給食だけでなく、家でも野菜を食べるようにしましょう。</p>	<p>13 <食育クイズ②岩手の米></p> <p>岩手県で米飯給食が取り入れられたのが1976年、それまで毎日パンだった給食に、ご飯が取り入れられました。今では給食といえばご飯が中心ですが、岩手県でとれる米で1番多く作られている品種は何でしょう。①いわてっこ②あきたこまち③ひとめぼれ。正解は③のひとめぼれです。岩手県で作られている米の半分以上がひとめぼれです。給食でも紫波町産のひとめぼれを使っています。</p>	<p>14 <ツナの種類></p> <p>「ふきとツナの炒め物」のツナは缶詰でも売られていて、手軽に使うことができる食品です。ツナは魚の加工品ですが何の魚かわかりますか？マグロを英語で「tuna(ツナ)」と言います。ところが、店でツナの缶詰を見るとカツオで作られたツナもあります。これは学術上の分類ではマグロもカツオも同じ仲間とされているため、どちらでもツナと呼んでいいそうです。</p>	<p>15 <衛生に気をつけよう></p> <p>6月から7月は梅雨の時期です。この季節は、気温・湿度が上がると食中毒が発生しやすい時期にもなります。食事の前の手洗いなど自分にもできる身近なところから衛生に気をつけ、毎日を健康にすごしましょう。石けんで指の間や手首をしっかりと洗うことはもちろん、清潔なハンカチで水気をふきましょう。今日のように直接手で食べるパンなどは、手洗いが大切です。</p>
<p>18 <カルシウムのはたらき></p> <p>体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられています。残りの1%は、血液や細胞の中に入り、傷口の血液を固めたりする働きがあります。カルシウムは牛乳や乳製品のほか、大豆製品、切干大根や小松菜などの野菜や海藻にも多く含まれています。今日の給食にも牛乳、小松菜やひじき、豆腐が使われています。毎日の食事に取り入れて食べましょう。</p>	<p>19 <食育の日・まごわやさしい給食></p> <p>弥生時代、卑弥呼は1回の食事に約4000回かんでいたといわれていますが、現代人のかむ回数は平均が約620回という調査結果がでています。よくかむと、食べ物が細かくなり消化を助ける、肥満の防止、味覚の発達、脳の発達、歯の病気の予防、ガン予防など、よい効果があります。意識してかんでみましょう。</p>	<p>20 <食育クイズ③品質表示></p> <p>食品には、5日以内で品質が劣化する物は消費期限、5日以上でも劣化しにくい物には賞味期限が書かれています。では期限が過ぎても自分で判断して食べてもいいのはどっち？①消費期限②賞味期限③どちらもだめ。正解は②賞味期限です。賞味期限は消費者自身の判断で見極めなければいけません。品質を判断する知識を身につけましょう。</p>	<p>21 <楽しく食べよう></p> <p>みなさんは今、楽しく給食を食べていますか。胃のはたらきは、心の動きと関係しているといわれています。食べ物を細かく分解する胃は、イライラしたり、悲しんだりすると胃液の出が悪くなり、食べ物の消化が弱まります。反対に、楽しく食事をしていると胃も調子よくなります。健康のためにも楽しい雰囲気作りを心がけましょう。</p>	<p>22 <歯を大切にしよう></p> <p>歯の表面をおおっているエナメル質は、人の体の中で一番固くできています。乳歯は永久歯に比べてエナメル質がうすく、歯の質が弱いため、虫歯になりやすいといわれています。乳歯のむし歯をそのままにしておくと永久歯の質に影響するといわれています。今のうちからカルシウムをとること、よくかむこと、歯みがきをすることを意識して、歯を大切にしましょう。</p>
<p>25 <まごわやさしい食事></p> <p>今月は「まごわやさしい」を使った給食を週に1回出していますが、今日は「枝豆・ごま・わかめ・野菜・鮭・きのこ・じゃがいも」を使っています。確認できましたか。この中で、豆・魚・海藻・きのこは苦手な人も多く、あまり食べられていない食品です。でもからだにいい栄養素や食物繊維が含まれている食品です。意識して食べるようにしましょう。</p>	<p>26 <油脂について></p> <p>給食では、揚げ物や炒め物に油を使っています。国語辞典で「あぶら」を調べると、さんずいの油とつきへの脂が出てきますが違いは何でしょう。常温で液体の物がさんずいの油(英語でoil)、常温で固体の物がつきへの脂(英語でfat)です。あぶらには、大豆油やなたね油がよく使われていますが、給食では国産の米ぬか油を使っています。</p>	<p>27 <野菜を食べよう③></p> <p>野菜を食べないで、野菜ジュースですませている人はいますか。野菜ジュースには1日に必要な量の野菜は使われていませんが、加工しているうちに野菜に含まれる栄養は減ってしまいます。また、飲みやすくするために砂糖や添加物を入れていることが多いです。生の野菜を料理してよくかんで食べることで、体に必要な栄養をしっかりとるようにしましょう。</p>	<p>28 <減塩・適塩の日給食></p> <p>給食では、減塩のために汁物の塩分を毎日測定し、濃度を0.7%で出しています。今日の汁物は薄味でもおいしく食べられるようにごまの風味にしました。6月は各学校で試食会が多く行われていますが、その時に「家よりも薄味だった」という感想が多く聞かれます。家と比べて給食の味はどうか。適塩を心がけて健康な体作りをしましょう。</p>	<p>29 <食材の切り方></p> <p>給食ではいろいろな食品が出てきますが、その料理に合わせて切り方も工夫しています。半月の月のような形は半月切り、それを半分にしたような葉の葉のような形はいちょう切りです。今日のサラダに入っている3色のこんにやくは、七夕に願い事を書く短冊に形が似ていることから短冊切りといわれています。切り方を工夫することで、火の通りをよくしたり、味をしみこみやすくしたりすることができます。</p>