

Main menu table with columns for days 1-5 and 8-12. Each day includes a list of dishes with color-coded allergen information and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

世界の国料理献立 今月は【タイ】

6/9(火)「ガパオライス」「ゲーンチュートタオファー」

★「ガパオライス」の「ガパオ」とは、バジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。ガパオライスはバジルで炒めたご飯でタイでは一般的な家庭料理としてよく作られています。ご飯に混ぜて食べてください。
★「ゲーンチュートタオファー」は薄味の豆腐入りスープという意味で、「ゲーン」は「スープ」、「チュート」は「薄味」、「タオファー」は「豆腐」を意味しています。

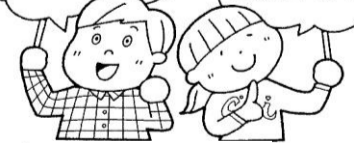
6月 学校給食栄養摂取量

Table showing average and school nutrition intake for June across various nutrients like Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber.

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防止、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



地産地消

とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。



青ねぎ 小松菜

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



(問合せ先) 泉南市教育委員会 学校給食センター 072-484-1389

Table with 5 columns (15, 16(Aグループ対応), 17, 18(Bグループ対応), 19(食育の日献立)) and 2 rows of menu items and nutritional data.

Table with 5 columns (22(夏至の日献立), 23(沖縄慰霊の日/日本全国味めぐり献立), 24(Cグループ対応), 25, 26) and 2 rows of menu items and nutritional data.

Table with 2 columns (29, 30(Aグループ対応)) and 2 rows of menu items and nutritional data.

歯と口の健康週間 6/4~6/10
みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。
夏至の日献立 6月22日(月)
夏至(げし)は、一年で最も昼が長く、夜が短い日を指し、毎年6月21日頃に訪れます。夏至にタコを食べる風習は、主に関西地方で知られています。田植えを終えた稲が、タコの吸盤のように大地にしっかり根付くようにという豊作祈願と、夏バテ防止の栄養補給として旬のタコを食べる文化です。タコに含まれるタウリンは、疲労回復や夏バテに効果的とされています。
日本全国味めぐり献立
6月23日(火)は沖縄県の料理を提供します！
6月23日は「沖縄慰霊の日」です。1945年6月23日、3カ月近く続いた沖縄戦で旧日本軍の組織的な戦闘が終結しました。多くの人が犠牲となった壮絶な地上戦から81年。みなさんも、沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。