



がつ しょくいっげっかん 6月は食育月間でした！

まいとし ぜんこくで 6月を食育月間とし、食生活について考えたり、改善しようという月をしています。

えいようのバランスを考えながらいただきます！
給食のごはんやパンと、おかずの組み合わせは栄養のバランスがとれた献立です。

ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう！
給食では、月に1回、郷土料理を紹介しています。
4月 静岡県
5月 長崎県
6月 香川県



し

を

6月8日に3年生が、給食のそらまめのさやむきをしました。今年はいちい小さいサイズのさやでした。そのためか、どのさやの中にも、小さな豆が入っていました。給食の時間にたずねると、にがてなそらまめを食べることができたと、何人が報告してくれました。

ことりみたい。



ちいさなまめたち。



せかいぎゅうにゅう ひ
6月1日は世界牛乳の日 ワールドミルクデー

牛にゅうのへんしん!

栄養たっぷりの牛にゅうは、いろんなすがたにへんしん!
するよ。どんなすがたになっているのかな?



アイスクリーム
つめたくておいしいね。



ヨーグルト
おなかのちょうしを
ととのえてくれるよ。



だっしふんにゅう
牛にゅうのしぼうぶん
をぬいて作るよ。



バター
牛にゅうのしぼうぶん
をかためて作るよ。



チーズ
いろいろなしゅるいの
チーズがあるよ。



せかいぎゅうにゅう ひ
6月1日は世界牛乳の日
です。牛乳への関心を高
め、酪農、牛乳のことを、
多くの人に知ってもらうこと
が目的です。牛乳を原料に
作られたチーズを使ったチ
ーズサラダを紹介しします。

チーズサラダ

※材料は4人分



キャベツ	140g
きゅうり	40g
ホールコーン缶	20g
チーズ	20g
たまねぎ	8g
サラダ油	8g (小さじ2)
りんご酢	5g (小さじ1)
さとう	1g (小さじ1/3)
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々

つくり方

- ① キャベツは、0.5cm幅に切る。
きゅうりは0.3cm輪切り。
たまねぎはおろす。
チーズは角切りにする。コーンは汁をきる。
- ② たまねぎ、油、酢、さとう、塩、こしょうでドレッシングをつくる。
- ③ 材料をドレッシングであえる。
※給食では、衛生面から、ドレッシングは加熱し、野菜をさっとボイルしています。