



令和7年6月  
かほく市第1学校給食センター  
所長 塚本由美子  
栄養教諭 高橋 未希



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べる。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

#### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

#### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。



誓うよ、その口に!

### KAMUDAY(かむデー)!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。

歯と口の健康と食べることにとても密接な関係があります。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることに繋がります。



6/4~6/10はカミカミメニューが給食にたくさん登場します! 一口30回を目標によくかんで食べてみましょう!

## 第2回 ふるさと給食



5月のふるさと給食は、ごはん、牛乳、  
いわしの竜田揚げ、小松菜とごぼうのおかかマヨサラダ、  
とり野菜みそ肉じゃがでした！

使用した地元食材は、「河北郡市産コシヒカリ」、「小松菜」  
「河北潟 ポーク」、「とり野菜みそ」でした。



肉じゃがの味付けに使いました！

### とり野菜みそ

とり野菜の「とり」は鶏肉からではなく、野菜や栄養を「とる」という意味からきています。昔、厳しい航海を無事に乗り切るためには、船の上で栄養価の高い食事をする必要がありました。そこで、現在の「とり野菜みそ」のもととなるみそを使い、魚や野菜を入れて鍋で煮込んだところ、不足しがちな野菜がたっぷりとれて栄養バランスがよく、船乗りたちに大変喜ばれたそうです。

給食で使うとり野菜みそは、まつやさんよりすべてご寄付いただいています♡



### ～味つけの順番がおいしさの決め手！とり野菜みそ肉じゃがづくり～



肉じゃがづくりではお肉を最初に炒めます。今回は「河北潟ポーク」を使用しました。お肉を炒めるときにとりやさしみそ、酒、三温糖、おろしにんにくでつくった合わせ調味料を加えながら最初に炒めることで肉にもしっかり味がはいりおいしい肉じゃがになります。



その後はにんじんやたまねぎも炒め、水をいれて煮込みます。三温糖をいれしばらく煮込んでからこいくちしょうゆととり野菜みそをいれます。甘味をつける調味料は塩味をつける調味料よりも食べ物に味が入りにくいので、時間差をつけながら味つけをすることでおいしい肉じゃがに仕上がります。

主役のじゃがいもは煮崩れしないように完成時刻から逆算して釜にいれました。



食パンにセサミあんをぬって  
元気120倍！  
センターからお届け



5/14は給食センターで白ごまをいれたバターあんを食パンの上に塗り、オーブンで焼いたセサミあんぱんを給食センターではじめて作ってみました。

メニュー考案後から調理員さんとともに試作をしたチャレンジメニューでした！

おいしく仕上げる秘訣はパンの隅々まで丁寧にバターあんを塗ること！ということで1枚、1枚丁寧に作業していただきました。



大阪・関西万博開催中は毎月世界の料理を給食で実施します！今月は・・・

大阪・関西万博開催中！世界の料理を食べてみよう！

### 第1回イギリス給食



イギリスの郷土料理であるスコッチブロスというスープやコロネーションチキンという料理をサラダにアレンジして作りました。

主菜はイギリスが物語の舞台であるハリーポッターにも出てくるポークチョップを作りました。