



# 6月 給食だより



令和8年度 都城学校給食センター

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は  
食育月間



### ● 自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> 
---	--	--

### ● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p> 	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p> 	<p>食べ物の無駄 をなくし、 食品ロスを 減らす</p> 
---	---	---

### 給食おすすめレシピ 「ころころ油淋鶏」

【材料 4人分】

- |           |              |   |
|-----------|--------------|---|
| ・とり肉 200g | ・おろしにんにく 少々  | A |
| ・酒 小さじ1   | ・おろししょうが 少々  |   |
| ・塩 少々     | ・ごま油 小さじ1/2  | B |
| ・こしょう 少々  | ・白ねぎ 15g     |   |
| ・でん粉 大さじ3 | ・淡口しょうゆ 小さじ2 |   |
| ・揚げ油 適量   | ・酢 小さじ2      |   |
|           | ・砂糖 大さじ1     |   |
|           | ・水 小さじ2      |   |
|           | ・いりごま 大さじ1   |   |

【作り方】

- ① とり肉を一口大の大きさに切ってAで下味をつけた後、でん粉をまぶして油で揚げる。
- ② 白ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に、おろしにんにくとおろししょうが、ごま油を入れて加熱し、香りが立ってきたらBを加えてさらに加熱する。
- ④ ③に①を入れて絡める。

### 6月の献立紹介

- ★ 歯と口の健康週間 6月1日～5日
  - ・カルシウムたっぷりオムレツ
  - ・カルシウムたっぷりサラダ ・かみかみサラダ
- ★ ベジ活の日 6月1日～5日
  - 減量コッペパン 牛乳 切干大根入り焼きそば
  - カルシウムたっぷりサラダ
  - 小学校 野菜が約160g
  - 中学校 野菜が約190g
- ★ 地産地消週間 6月15日～19日
  - 宮崎県内や都城市内でとれた肉や魚、野菜をたくさん取り入れた献立になっています。
- ★ ひむか地産地消の日 6月15日～19日
  - ミニトマト
- ★ 郷土料理 6月15日～19日
  - 飫肥天【宮崎県日南地区】
- ★ 外国料理 6月15日～19日
  - チリコンカン【アメリカ・メキシコ】