

ランチメール！

令和7年6月



学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2

き
が
飢餓を
ゼロに



目標3

ひと
すべての人に
健康と福祉を



ランチメールには、^{こんだて}献立の^{せつめい}説明や^た食べ物に関する^{もの}雑学などを^{かん}掲載しています。

日	曜日	テーマ	説明
2	月	けんちん汁	けんちん汁の「けんちん」は、細かく切った野菜などを油で炒めてから味付けする料理のことをいいます。
3	火	さつまいも	さつまいもを切ると切り口から白い液体が出てきます。これは「ヤラピン」という成分で、お腹を元気にする働きがあります。
4	水	ごぼう	ごぼうには食物繊維が豊富に含まれていて、お腹をそうじする働きがあります。中国では薬として使われているほど、栄養が豊富です。
5	木	かぼちゃ	かぼちゃはカンボジアから伝わった食べ物で、「かぼちゃ」の名前も「カンボジア」に由来しているといわれています。
6	金	白玉	白玉は白玉粉に水を混ぜ合わせて作ります。白玉粉は大福の皮の部分や求肥などにも使われています。
9	月	わかめ	わかめはミネラルやビタミンが豊富に含まれている食べ物で、文字が使われる前の時代から食べられていたともいわれています。
10	火	えんまラーメン	えんまラーメンには、豚肉、にんじん、もやし、ねぎ、うずらの卵、玉ねぎなど、たくさんの具材が入っています。よく噛んで食べましょう。
11	水	ハヤシライス	ハヤシライスは日本で生まれた洋食料理のひとつです。給食ではトマトジュースを入れ、甘さと酸味を感じられるように味付けしています。
12	木	トマト	トマトの赤い色素は「リコピン」といいます。リコピンには美肌や老化の予防に役立つ効果があります。
13	金	豚肉	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1には、疲れた体を回復させる効果があります。
16	月	豆腐	豆腐は、たんぱく質やカルシウムなど、栄養が豊富な食べ物です。大豆をゆでてしほり、「にがり」という液体を混ぜて固めて作ります。

日	曜日	テーマ	説明
17	火	ほうれん草	ほうれん草の根の赤い部分には「マンガン」という骨を作るために必要な栄養が含まれていますので、食べてみましょう。
18	水	玉ねぎ	玉ねぎには、血液をサラサラにしたり鉄の吸収を高めたりする働きがあります。
19	木	せんべい汁	せんべい汁は青森県の郷土料理です。せんべいは米が多くとれなかった地域の貴重な保存食として食べられていたといわれています。
20	金	にんじん	にんじんは皮にも栄養がたくさんあります。よく洗い、皮まで調理して食べると、栄養も取れ、食品ロスを減らすことができます。
23	月	昆布	昆布は種類によって長さが違います。昆布のなかには20cmほどの長さになるものもあります。
24	火	アスパラ	アスパラの旬は春から夏の間です。旬の食べ物は栄養が豊富だけではなく、新鮮でよりおいしく食べることができます。
25	水	じゃがいも	じゃがいもは、ナスやトマトと同じナス科の野菜です。芽の部分には毒があるので、必ず取り除いてから食べましょう。
26	木	ゼリー	ゼリーを固めるために使われるものをゼラチンといいます。ゼラチンは、牛や豚の皮や骨などから作られています。
27	金	あじ	あじの油には私たちの体に必要な栄養が多く含まれています。魚料理が苦手な人も、ひと口は食べてみましょう。
30	月	小松菜	小松菜はカルシウムを多く含む野菜です。カルシウムは小松菜のほかにも牛乳、チーズ、小魚などにも含まれています。

