

龍食だより～いただきます～



令和6年7月号
龍ヶ岳共同調理場
文責：池田

7月に入り、蒸し暑さも一段と厳しくなりました。

この暑さについていけず食欲がおちている人はいないでしょうか？
暑いからと飲み物ばかり飲んだり、冷たい料理ばかり食べたりすると
「夏バテ」をしてしまうかもしれません。夏を元気に過ごすためにも
3回の食事を基本にバランスのよい食事や規則正しい生活を心がけま
しょう。

暑い時期でもしっかり学校生活を送れるよう、生活リズムや食事を
気にかけて生活を送りましょう。



なんばん
何番
かなあ？

6月は食育月間でした！！

6月は食育月間だったので、「歯と口の健康週間」にあわせて、かみかみメニューを
取り入れたり、食育クイズラリーなどを行ったりしました。

食育クイズラリーでは、上天草の食材や給食に関する問題に、全問正解の子どもたちもいま
した。低学年の児童もがんばって挑戦していました。1月も実施するので全問正解目指して挑戦
してほしいと思います。

かみかみメニューの紹介

6月5日（水）

麦ごはん、牛乳、親子煮

かみかみカレー金平

※かみかみカレー金平は、ごぼうやさきいかを
使ったかみごたえのある金平です。



よくかんで食事をして
ほしいので、このメ
ニューを取り入れまし
た。

6月7日（金）

大豆ごはん、牛乳、いわしのカリカリフライ、

きゅうりの中華和え、けんちん汁

※大豆ごはんは、かみごたえのある大豆と人参、
わかめを使ったご飯です。



★かみかみカレー金平を作ってみませんか？★

（材料）5人分

れんこん	150g	砂糖	15g
ごぼう	60g	こいくち醤油	15g
にんじん	50g	みりん	6g
いんげん	40g	ごま	5g
さきいか	20g	油	炒め用
		カレー粉	少々

（作り方）

- ①れんこんは皮をむき、いちょう切りのスライス、ごぼうは、ささがきにし、にんじんは千切りにする。いんげんは薄くスライスし、さっとゆがく。
- ②さきいかは、ひたひたの水につけておく。
- ③材料を炒め、調味し、最後にごまといんげんを加えて仕上げ、出来上がり！！

ねんせい きゅうしょく てつだ 1年生が給食のお手伝いをしてくれました♪

ねんせい きゅうしょく たす たい
1年生の給食お助け隊！！

ありがとう♪



まいとし 6がつ おおやのまち つく きゅうしょく つか ことし
毎年、6月になると大矢野町で作られているとうもろこしを給食に使っています！今年は、1
ねんせい かわ しょうかいどうが しょうちゅうがっこう み しょうがっこう ちゅうがっこう にち
年生が皮をむき、紹介動画を小中学校で見てもらいました。小学校、中学校で11日に「とう
もろこし」をいただきました。

ねんせい てつだ
1年生のみなさん！お手伝いありがとうございました（＾＾）



きゅうしょく ラッキーにんじん★給食♪

さくねんど がつ じっし きゅうしょく つづ しょくいけっかん がつ じっし
昨年度、1月に実施したラッキーにんじん給食に続き、食育月間の6月にも実施しました。

こんかい かく まい ほしがた い ほしがた
今回は、コーンポタージュに各クラス2枚、星型のにんじんを入れました。星型のにんじんが
はい じどうせいと きゅうしょく だ がつ きゅうしょく と い い
入っていた児童生徒から給食のリクエストを出してもらい、9月からの給食に取り入れて行く
よてい
予定です！

こ きゅうしょくじかん たの おも しかい きゅうしょく
子どもたちが給食時間も楽しんでくれたらと思います。次回のラッキーにんじん給食は、1
がつ じっし
月に実施します。



くましら しゅさい
熊日の取材も
ありました♪

