6月 今月の献立

土浦一高／定時制

6月は梅雨がやってきます。梅雨は中国から伝わった梅雨（ばいう）が語源となり、梅の収穫の時期と重なっているので梅の雨と書くようになりました。去年の梅雨はほんの少しで終わってしまいましたが、今年はどうでしょうか？　私たちにはうっとうしい季節ですが、農作物には恵みの雨なので適度に降ってほしいですね。この時期を快適に楽しく過ごすために、新しい傘を新調したり、この節にしか見られないあじさいを観賞したりするのもオススメです。
ちなみに土浦一高定時制職員室では「○△先生が洗車すると必ず雨が降る」という伝説があります。これはどんな予報よりも確実に当たります！！

盛岡じゃじゃ麺はわんこそば、冷麺と並ぶ岩手の三大麺です。満州に住んでいた日本人が戦後の盛岡で日本の食材を使ってアレンジして作り、屋台で売ったのが始まりです。麺は中華麺ではなくうどんです。

梅雨時の健康管理

食事・睡眠・運動など普段の生活習慣の意識がこの時期の体調を左右します。低気圧が続き、気温の寒暖差や湿気の多さなども関係します。湿気で体内に余分な水分がたまりがちになるので、冷たいものや生ものの摂り過ぎは注意です。食品が傷みやすい時期で食中毒予防の点からも火を通したものがよいでしょう。疲れの防止にたんぱく質をしっかりと、そして炭水化物やビタミンもまんべんなく食べましょう。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
盛岡じゃじゃ麺 五目春巻 にらたま汁 牛乳	ごはん 肉じゃが プレーンオムレツ 冬瓜のスープ 牛乳	ハヤシライス クリスタルサラダ ラ・フランスゼリー 牛乳	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ きのこのみそ汁 牛乳	五目中華丼 豆腐のスープ ベルギーワッフル 牛乳
10	11	12	13	14
コッペパン チーズハムかつ ポテトサラダ ラビオリスープ 牛乳	わかめごはん ポーク焼売 焼きビーフン みそ汁 牛乳	ごはん 揚だし豆腐そぼろ餡 ほうれん草ピーナツ和え 三平汁 牛乳	深川めし 白糸鱈の煮付け ひじきの磯煮 半片の吸いもの 牛乳	ごはん いかのガリバタ炒め 枝豆入り卵焼き みそ汁 牛乳
17	18	19	20	21
セルフピタサンド (ピタパン・フィッシュフライ 照焼パティ・レタス) ポテトスープ 牛乳	鶏十目ごはん わらさの塩焼き 小松菜の土佐和え 大平汁 牛乳	ごはん 骨ごとサンマ煮 もやしのナムル もつの煮込み 牛乳	ビビンバ わかめスープ・牛乳	クラスマッチ 給食が出ます
24	25	26	27	28
ごはん 玄米つくね ツナと大根の煮物 せんべい汁 牛乳	ごはん いかと野菜の薩摩串 純豆腐チゲ キャベツと塩昆布のサラダ 牛乳	ツェッペリンカレー コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	コッペパン 常陸牛のメンチカツ ラデッシュサラダ 里芋のクリームスープ 牛乳	炒り豆腐丼 生姜スープ みかんゼリー 牛乳

冬瓜の旬は6月～9月の夏の時期です

半片は鱈や鯛・サメなどの白身魚のすり身と卵白・山芋などから作られています

出世魚のワラサは、いずれはブリになる魚です

ビビンバは朝鮮語でビビムパッと発音します。ビビムが混ぜる、パッがごはんという意味です。よく混ぜて食べて下さい！

ピタパンは中近東のパンです。ポケットのように開いて具を挟んで食べて下さい

大平汁は木曽地方(長野)の郷土料理で、冠婚葬祭には欠かせない料理です