

6月給食便り

2018年 6月 4日
町田市立町田第四小学校
栄養士 阿部 由布子

夏のように暑かった5月が過ぎ、そろそろ梅雨に入ります。じめじめと蒸し暑い環境では、細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防には、食中毒を起こす細菌などを、食品に「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。給食室では手洗いやアルコール消毒、十分な加熱処理など、衛生面にさらに気をつけて給食を作っています。ご家庭でも、調理前には石けんで手を洗うことを心がけるとともに、毎日清潔なランチョンマット・マスク・ハンカチを持たせてください。ご協力をお願いいたします。



6月は「食育月間」です！

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べさせると共に、家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

① 一緒に食事を作りましょう。
よい食材を選ぶ目を養うために、買い物に行くのも効果的です。



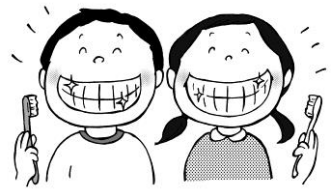
③ 「早寝早起き朝ごはん」で、生活リズムをととのえましょう。



② 家族と一緒に食事をしましょう。
季節の食品や、料理などについても話しましょう。



④ 家庭菜園や農業などを体験する機会をもちましょう。
自分で育てると特別な味がしますよ。



歯と口の健康週間とは...

毎年6月4日～6月10日の1週間は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する正しい知識の普及と、虫歯などの早期発見早期治療をすすめて歯と口の健康を守ることを目的として実施されています。歯と口の健康を保つためには、乳製品や小魚、小松菜などのカルシウムが豊富な食品と、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質が豊富な食品を食事に取り入れること、よくかんで顎を発達させ、歯並びをよくすること、食後は歯をみがくことなどが大切です。給食では、カルシウムとたんぱく質たっぷりのかみごたえのある「かみかみ献立」を積極的に取り入れています。裏面で「かみかみ献立」のレシピを紹介してありますので、どうぞお試しください。

【かみごたえがある食品】

食物せんいが多い野菜や海藻、干した食品などは、よくかまないとのみ込めないため、しっかりとよくかんで食べる習慣がつかます。毎日の食事やおやつなどに取り入れるとよいですね。



【かみごたえをアップさせる工夫】

切り方

同じ材料を使った料理でも、材料を大きく切った場合と小さく切った場合では、大きく切った方が約3倍もかみごたえがアップします。

加熱方法

キャベツの場合、煮込み料理と炒め料理、生のキャベツを使うサラダでは、生のキャベツを使うサラダが一番かみごたえがあり、煮込み料理の約7倍になります。

【5月使用分食材の産地】

5月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。

野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しておりますが、放射能のご心配がある方は、学校に申し出ただけであればお弁当の持参も可能です。

食品	産地
米	H 29年産秋田県産 あきたこまち

食品	産地
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・山形・ 埼玉・栃木・群馬・千葉・神奈川・ 静岡・福島
	上記の道県より集乳予定

食品	産地
豚肉	群馬・神奈川
とり肉	岩手
卵	栃木

食品	産地
秋鮭	ロシア
エビ	インド・ベトナム
ホキ	ニュージーランド
イカ	ペルー
あさり	熊本
さば	ノルウェー・欧州
かつお	宮城
ししゃも	ノルウェー
タラ	アメリカ
小アジ	香川
ちりめんじゃこ	インドネシア

食品	産地
人参	徳島
もやし	栃木
きゅうり	群馬
ごぼう	青森
じゃがいも	鹿児島・長崎
かぶ	東京
長ねぎ	千葉・茨城
大根	千葉・茨城・青森
生姜	高知
にんにく	青森
じゃがいも	鹿児島
玉ねぎ	北海道・佐賀・茨城
いんげん	千葉
キャベツ	愛知・神奈川
セロリ	福岡・長野
パセリ	茨城
小松菜	神奈川・東京
えのきたけ	長野
ニラ	茨城
白菜	茨城
グリーンピース	鹿児島
アスパラガス	香川
長芋	青森
蓮根	茨城
デコポン	和歌山
清見オレンジ	愛媛
ニューサマーオレンジ	愛媛
メロン	茨城

【献立紹介】

児童に人気がある「かみかみ献立」のレシピを紹介します。ぜひお試しください。

豆アジの南蛮漬け（4人分）

豆アジ（5cm位）	8尾	砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	タレ	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1	酢	大さじ1	
揚げ油	適量	レ	水	小さじ2
			長ねぎ	20g
			七味唐辛子	少々

- ①豆アジに酒をまぶす。
 - ②長ねぎはみじん切りにする。小鍋にタレの材料を入れて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
または耐熱容器に入れて、電子レンジにかけてもよい。
 - ③①の豆アジの水気をふき、片栗粉をまぶす。
 - ④160℃に熱した油に入れ、骨がやわらかくなるまで10分位揚げる。
 - ⑤皿によそい、②のタレをかける。
- ※南蛮漬けのタレは、わかさぎやししゃも、鱈やかじきまぐろなどの魚、豚肉やとり肉にもよく合います。
- ※から揚げにした豆アジに、塩こしょう、カレー粉、青のりなどをまぶしてもおいしいです。

切り干し大根のサラダ（4人分）

切り干し大根	16g	タレ	サラダ油	小さじ1
人参	20g	レ	酢	大さじ1
きゅうり	40g		砂糖	小さじ2
			塩	小さじ1/6

- ①切り干し大根は水で戻してからざく切りにする。
人参ときゅうりはせん切りにする。
熱湯に入れ、再沸騰したらザルにとり水で冷やして水気をしぼる。
 - ②小鍋にタレの材料を入れて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
または耐熱容器に入れて、電子レンジにかけてもよい。
 - ③①の野菜と②のタレを混ぜ合わせる。
- ※冷蔵庫で2～3日保存できますので、多めに作っておくと朝食やお弁当のおかずにご利用できて便利です。
- ※茎わかめや刻み昆布、コーン、パプリカなどを入れると彩りがよく、さらにかみごたえもアップします。