

給食だより 6月号

令和4年5月31日
西東京市立中原小学校
校長 水野 伸一郎
栄養士

今年は5月でも肌寒い日があったり、暑い日があったりと寒暖の差が激しくなっています。これから夏にかけては急に暑くなって、食欲が落ちる児童が多くなるため、給食でもできるだけ食べやすいメニューにし、味付けを工夫するなど、無理なく食べられるよう考えています。しかし、ある程度の量をバランスよく食べること、朝昼夜の食事をきちんと食べることが、気温の変化に対応できる体づくりにつながります。今から規則正しい生活を心がけ、丈夫な体をつくっていきましょう。



今月の給食の目標

よくかもう 丈夫な体をつくるため

よくかんで食べることで、虫歯を防いだり、肥満予防になったり、脳の働きをよくしたり…と体に良いことがたくさんあります。特に、一口に30回かむように心がけることが大切です。給食でも歯を丈夫にする食べ物や、かむことが必要な食品を積極的に取り入れています。これらは、食べ残しが多いメニューでもありますが、かめばかむほどそのおいしさを感じることができます。

よくかんで食べるという良いことが8つあります。頭文字をとって、「ひみこのはがよいぜ」と言われています。日頃から、頭に入れておくと、よくかむことへの意識につながります。ぜひ、参考にしてみてください。

ひ ひまんぼうし 肥満防止

は むしばよぼう 虫歯予防

み みかく 味覚の発達

が がんぼう がん予防

こ ことば 言葉の発達

いい いちようかいちよう 胃腸快調

の のう 脳の発達

ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球

6月4日は虫歯予防デーです。

牛乳、小魚のようにカルシウムを多くふくむ食べものだけでなく、繊維の多い野菜類やナッツ類・いかなど、かみごたえのあるものを食べることも歯をじょうぶにするためには大切です。



3日(木)骨太ふりかけ(じゃこ入りです)
筑前煮(材料を大きめに切ります)
4日(土)ひよこ豆(ガルバンゾー)やごぼうを加え、ドライカレーに食感を出しました。
ポテトのハニーサラダ(ポテトを揚げてカリカリにし、サラダと合わせています)

今月は、大豆、根菜、海藻なども意識して取り入れ、かみごたえのあるこんだてにしました。

～6月の献立より～

8日(水) あしたば蒸しパン

東京都八丈島産のあしたばの粉を使って、手作りのあしたば蒸しパンを作ります。

10日(金) 入梅メニュー

時雨ごはん(給食では豚肉を使ったごはん)、ぶどうジュースであじさいに見立てたゼリーを作ります。

17日(金) 世界の料理(スウェーデン)

肉料理には、酸味の強いソースをあわせるのが特徴です。給食では、食べやすいようにケチャップ味にしました。

20日(月) 郷土食(熊本県)

熊本県の郷土料理として、高菜飯とタイピーレンと変わりいきなり団子を作ります。変わりいきなり団子は、しゅうまいの皮を使って、あんときつまいもの団子を包んで蒸します。



～6月は食育月間です～ 毎日の食事に栄養バランスの意識を盛り込みましょう

バランスのとれた朝食 2つのポイント

1. ワンプレートで、主食・主菜・副菜 ハムエッグトーストとサラダ ごはんと具だくさんみそ汁
2. 手軽に食べられる食材を活用 いつもの食事に手軽に食べられる食材をプラスします。
卵、納豆、冷凍してあるもの、缶詰等

5月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
キャベツ	愛知県	大根	西東京市、千葉県	米	千葉県 コシヒカリ
にら	栃木県	玉ねぎ	佐賀県、北海道	豚肉	千葉県、茨城県
いんげん	鹿児島県	グリーンピース	鹿児島県	とり肉	宮崎県
にんじん	徳島県	小松菜	西東京市	かつお	静岡県
ピーマン	茨城県	たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島	あさり	熊本県
ねぎ	千葉県	マッシュルーム水煮	岡山県	あかいか	ペルー
ごぼう	青森県	ぜんまい水煮	静岡県	きびなご	長崎県
きゅうり	千葉県	わらび水煮	秋田県	もうかさめ	宮城県
青梗菜	茨城県	冷凍みかん	神奈川県	まいわし	千葉県
じゃが芋	鹿児島県	デコポン	熊本県	さば	千葉県
さつまい	千葉県	そら豆	千葉県	あおさ	三重県

給食レシピ紹介(5/12の献立より)

豆入り大学芋

材料(4人分)

- ・大豆……40g
- ・片栗粉……大さじ2
- ・さつまいも……1本
- ・揚げ油……適宜

たれ

- ・きび砂糖……大さじ2 1/2
- ・水……大さじ1
- ・水あめ……大さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1/2
- ・酢……小さじ1/2

～作り方～

1. 大豆は浸水し、ゆでておく。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
2. さつまいもは乱切りにし、素揚げする。
3. たれの調味料を合わせ、加熱しておく。
4. 1と2を3と合わせる。

※豆の苦手な児童も食べやすいようで、残菜はほとんどありませんでした。

6月の給食費引落日について

引落日は、**6月10日(金)**です。

1・2年生 4,370円

3・4年生 4,640円

5・6年生 4,900円

お子様一人につき、手数料10円がかかります。

引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。