給食だより　6月号

令和元年５月３０日
西東京市立中原小学校
校　長　水野 伸一郎
栄養士

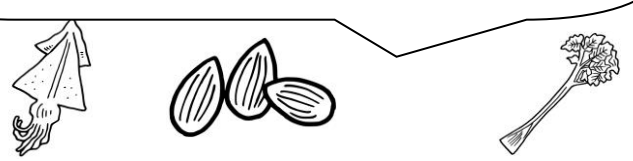
今年は５月から夏日があるほど暑い日が多くなっています。これから夏にかけては食欲が落ちる児童が多くなるため、給食でもできるだけ食べやすいメニューを心がけたり、ごはんの量を少し減らしたりと、無理なく食べられるよう工夫しています。しかし、ある程度の量をバランスよく食べること、朝昼夜の食事をきちんと食べることが、気温の変化に対応できる体づくりにつながります。規則正しい生活を心がけ、丈夫な体をつくっていきましょう。

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。

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。



6月4日は虫歯予防デーです。

4日（火）黒米入りごはん
　　かみかみきんぴら（するめいか入り）
13日（木）麦ごはん、豆あじの南蛮漬け
17日（月）雑穀ごはん、骨太ふりかけ、
　　筑前煮（材料を大きめに切ります）

6月はかみかみこんだてを取り入れました！

～6月の献立より～

３日（月）　そら豆入りサラダ

当日は、２年生が給食室のお手伝い！サラダに入れるそら豆のさやむきをします。

１１日（火）　入梅メニュー

梅の季節にちなんで、野菜の梅あえと、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。

１８日（火）世界の料理（タイ）

タイは、一年中日本の梅雨のように蒸し暑い国です。この気候に合ったタイの料理を食べて、体の調子をととのえましょう。

２０日（木）夏至の献立・郷土料理（三重県）

関西では夏至の日にたこを食べる習慣があるそうです。三重県の郷土料理、僧兵汁と一緒にいただきます。

【グリンピースのさやむき体験】

５月７日（火）１年生が、給食お手伝い体験として、全校児童分のグリンピースのさや出しをしました。「思ったより大きかった」「メロンみたいなにおいがした」などといったことを感じながら、目、鼻、耳、手を使って観察もしました。むきたてがおいしいグリンピースですので、すぐに給食室でゆでてグリンピースご飯にしました。豆のさやむきやすじとり、とうもろこしの皮むきなど、簡単なお手伝いは食べる意欲につながります。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

～柑橘類の皮、むけますか？～

甘夏や美生柑などの柑橘類がおいしい季節です。特にうす皮に苦みがあるものは、少しかじって食べるのをやめてしまう児童もいます。厚い皮と、うす皮を両方むいて食べると、甘みを強く感じられ、格段に食べやすくなります。この時期の貴重なビタミン源として、ご家庭でもぜひ柑橘類を食べ、皮をむく練習もしてみてください。

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	埼玉県産彩のきずな 埼玉県産彩のかがやき 千葉県産ふさおとめ
レタス	西東京市	ねぎ	埼玉県、茨城県		
かぶ	西東京市	グリンピース	鹿児島県		
ズッキーニ	西東京市	小松菜	西東京市、茨城県	豚肉	群馬県、千葉県
ピーマン	茨城県	新たけのこ	九州、静岡県	とり肉	宮崎県
ねぎ	埼玉県	たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島	かつお	静岡県
かぶ	西東京市	マッシュルーム水煮	岡山県	あさり	愛知県
せり	茨城県	ぜんまい水煮	高知県	あかいか	ペルー
きゅうり	群馬県	わらび水煮	秋田県	たこ	北海道
じゃが芋	鹿児島県	冷凍みかん	神奈川県	もうかさめ	宮城県
さつま芋	千葉県	デコポン	熊本県	えび	インドネシア
れんこん	茨城県	メロン	熊本県	生わかめ	九州
ごぼう	青森県	オレンジ	愛媛県	焼きのり	香川県

給食レシピ紹介（5/１７の献立より）

ごぼうピザトースト

材料（４人分）
- 油　　……適量
- にんにく……少々
- 玉ねぎ　……１／４個
- 豚ひき肉……６０ｇ
- ごぼう　……１／３本
- 酒　　……小さじ１
- 塩　　……ひとつまみ
- しょうゆ……小さじ１／２
- ケチャップ…大さじ２
- 中濃ソース…小さじ１
- ピザチーズ…適量
- パセリ　……少々

～作り方～
1. にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、ごぼうはささがきにする。
2. 油をひいたフライパンに、にんにく、玉ねぎ、ひき肉、ごぼうの順に加えて炒める。
3. 調味料を全て加えて煮詰める。
4. パンに３をぬり、チーズとパセリをのせて焼く。

６月の給食費引落し日について

引落日は、**６月１０日(月)**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。

引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。