

給食だより 6月号

令和3年5月28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、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。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

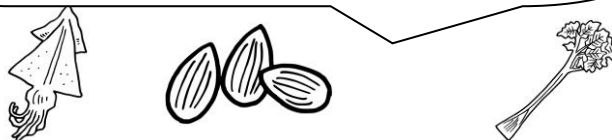
こ ことば 言葉の発達

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

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(金)コーン入りごはん
(ひじきや枝豆、昆布も加えました)
9日(水)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)

今月は、大豆、根菜、海草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～

2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。

3日(木) 郷土料理(三重県)

三重県の郷土料理、たこ飯、僧兵汁を作ります。

11日(火) 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。

18日(金) 世界の料理(韓国)

韓国の少し辛い料理は、暑い時期でも食欲が出ます。給食では、プルコギ丼やトック入りわかめスープを献立に入れました。



～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。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 彩のかがやき
レタス	西東京市	玉ねぎ	兵庫県、北海道	豚肉	青森県
かぶ	千葉県	グリーンピース	福岡県	とり肉	宮崎県
にんじん	静岡県、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	愛知県
ねぎ	茨城県	マッシュルーム水煮	岡山県	あかいか	ペルー
ごぼう	熊本県	ぜんまい水煮	静岡県	たこ	北海道
きゅうり	埼玉県	わらび水煮	秋田県	もうかさめ	宮城県
青梗菜	千葉県	冷凍みかん	神奈川県	生わかめ	九州
じゃが芋	鹿児島県	デコポン	熊本県	青のり	香川県
さつま芋	千葉県	冷凍パイナップル	沖縄県		

給食レシピ紹介(5/25の献立より)

ポテトとアスパラのソテー

材料(4人分)

- ・オリーブ油……適量
- ・にんにく……少々
- ・じゃがいも ……1個
- ・塩……少々
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・ベーコン ……30g
- ・アスパラガス…30g
- ・玉ねぎ…50g
- ・しょうゆ…小さじ1/2

～作り方～

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎは短いスライスに切る。アスパラガスは斜めに切り、さっとゆでておく。じゃがいもは1cmの厚いイチョウ切りにし、蒸しておく。
2. 油をひいたフライパンに、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを炒める。そこにアスパラガス、じゃがいもを加え、調味する。

6月の給食費引落日について

引落日は、**6月10日(木)**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。