



令和3年5月28日
調布市立若葉小学校
校長 生田 将
栄養士

だんだんと蒸し暑い日が増えてきましたね。熱中症予防のためには、適切に水分補給をすること、休息をとること、日ごろからバランスの良い食生活を送り体調を整えておくことなどが大切です。

今月の給食目標は…

清潔に気をつけて食事をしよう

食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	--	---

<給食レシピ紹介> 8日(火) 4人分
鶏肉と大根のさっぱり煮

材料					
炒め油	適量	出汁	40g	酢	30g
おろし生姜	少々	砂糖	12g	長ネギ	20g
鶏モモ肉小間	120g	しょうゆ	24g	いんげん	20g
にんじん	80g	酒	4g		
大根	200g				

お酢が入るので、暑い夏でも食べやすいさっぱりとした味つけになります。

- 作り方**
- ①にんじん、大根は1cm程の厚いちょう、長ネギは小口切り、いんげんは2cm程の長さに切っておく。
 - ②いんげんは沸騰したお湯で1分ほどゆでておく。
 - ③フライパンに炒め油を熱し、生姜、鶏肉、にんじん、大根を炒めていく。
 - ④出汁、砂糖、しょうゆ、酒を入れたら蓋をして、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
 - ⑤酢、長ネギ、いんげんを入れサッと混ぜ合わせたら完成。

◎顆粒だしを使う場合はしょうゆの量を少なめにしてください。冷凍いんげんは下ゆでしなくても使えます◎

★給食費は、6月7日(月)に引き落としされます。前日までに残高の確認をお願いします。

★6月の献立紹介

・1日(火) かつおとじゃがいものごまがらめ

この時期に旬を迎えるかつおを「初がかつお」といいます。かつおとじゃがいもを油で揚げ、甘辛いごまだれを絡めて作ります。

・15日(火) チップスサラダ

蒸し野菜の上に、ごぼうとれんこんを油で揚げたチップスをかけて食べます。ごぼうとれんこんは、うすく切って、れんこんには片栗粉をまぶして揚げるのがポイントです。

・18日(金) 奄美大島の郷土料理

「鶏飯(けいはん)」という、ごはんを鶏ガラでとった出汁をかけて食べる郷土料理を作ります。「たんかんソース」のたんかんとは、奄美大島でよくとれる柑橘です。ジャムを使います。

・23日(水) 冷汁(ひやじる)

宮崎県の郷土料理です。一昨年調布市の小学校で実施された料理コンテストで「給食大賞」を受賞した児童のレシピをもとに作ります。ごはんを焼いたアジをのせ、冷たいみそ味の出汁をかけて食べます。もとは漁師飯ですが、暑い夏にぴったりです。

・25日(金) 青森・北海道の郷土料理

「豚肉のバラ焼き」は、青森県十和田のB級グルメです。白いご飯がすすむ味つけです。「石狩汁」は北海道の郷土料理です。特産品の鮭を、たくさんの野菜と一緒に料理します。

・30日(水) スペインの料理

えびやあさりを使った「パエリア」は日本でも有名ですね。その他に、スパイスをたっぷり使って「鶏肉のスパイス焼き」、にんにくの香りが豊かな「にんにくのスープ」を作ります。

6/4～6/10

歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p>
---	---	---	---

給食でも、この期間に合わせてかみごたえのある食品を多く取り入れて給食を作ります。しっかりかんで、歯と口の健康を守りましょう。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？