



令和5年5月29日  
調布市立若葉小学校  
校長 内藤 みゆき  
栄養士 野口 悠紀子

## ★6月の献立紹介

### 2日(金)アスパラガスのごま和え

調布市の姉妹都市である長野県木島平村のアスパラガスを使って作ります。

### 7日(水) 山菜おこわ

防災用に備蓄しているアルファ化米を使って作ります。

### 12日(月) ピタパン

パンを半分にちぎると、中が空洞になっています。その中に、炒め物やサラダを入れて、「ピタサンド」にして食べます。

### 19日(月) 長崎県のメニュー

長崎県が特産の高菜漬けや、なすなどの食材を使います。「だご汁」は長崎県の郷土料理で、小麦粉を水でこねた団子が入ったすいとんのような汁ものです。

### 26日(月) あじさいゼリー

りんごゼリーの上に、細かく切ったぶどうゼリーをのせて、あじさいのような見た目に仕上げます。

若葉小学校創立



今月の給食目標は…

**清潔に気をつけて食事をしよう**

料理の前や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。また、給食当番の際はマスクの着用をお願いしておりますので、よろしくお願いいたします。

## 感染症・食中毒予防の基本!

### 正しい手洗い方法を確認しよう

**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに!  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

<給食レシピ紹介> 16日(金) 4人分  
焼肉丼

#### 材料

麦ごはん	630g	豚肩ロース小間	180g	砂糖	8g	ピーマン	20g
炒め油	4g	赤ワイン	6g	酒	6g		
にんにく	4g	玉ねぎ	120g	みそ	10g	白ごま	2g
生姜	2g	にんじん	40g	しょうゆ	12g	片栗粉	2.4g
				出汁	20g		

#### 作り方

- ①お米の5%程度の押し麦を入れて、炊飯器で炊いておく。
- ②にんにく、生姜はすりおろしておく。豚肉は赤ワインに漬けておく。玉ねぎは半分に切ってスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンはせん切りにしておく。調味料は混ぜておく。
- ③油でにんにくと生姜を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④火が通ったら、調味料をすべて入れて煮込む。
- ⑤ピーマン、白ごまを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

みそをいれると味にコクが出ます。  
最後にとろみをつけることで、タレのあじがご飯に絡みやすくなりおいしくなります。

## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から10日の1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にあわせ、給食では、よくかむことを意識できる献立にしています。

5日(月) いかのねぎ焼き、五目きんぴら

6日(火) たこの地中海サラダ

7日(水) 塩昆布和え、根菜のみそ汁

8日(木) ツナとごぼうの混ぜごはん

9日(金) ひじきピラフ

柔らかく舌触りの良いものだけでなく、かみごたえのあるものや、よくかんでこそしっかり味わえる食材を取り入れることで、歯と口の健康を守りましょう。



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。  
「食事がおいしい」「食事の時間が楽しい」という思いを大切に、生涯を通して健康に、心豊かに生きていくための知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てていけると良いですね。

☆給食費の次回引き落としは6月5日(月)です。口座残高のご確認をお願いいたします。☆