



きゅうしょくだより

令和2年6月1日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
栄養士

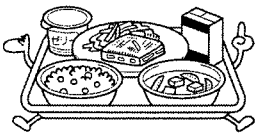
4月に育児休業より復帰しました。栄養士の野口です。
今年度の給食もいよいよ始まりますね。献立表の裏の給食だよりでは、給食メニューの紹介や、給食についてのお知らせなどをしてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

★給食室のメンバーを紹介します

調理業務 株式会社東京天竜に委託しています。
調理員13名（6月1日現在）
栄養士 野口 悠紀子
（給食に関するご質問や食物アレルギーなどの心配のある方は栄養士までご連絡ください）

給食がはじまります！

持ち物チェック



- ランチョンマット
- ハンカチ
- マスク

※給食前には手洗い・うがいをして、机の上にランチョンマットを敷いて食べます。ランチョンマットとハンカチは、毎日きれいなものを用意してください。



給食の前は、しっかりと手を洗いましょう。



★若葉小学校の給食について

<健康な体づくり>

成長期にある子供たちの健康の保持増進を目指し、学校給食摂取基準に基づいて献立を作成しています。

<安全な食事づくり>

作業が変わるごとに手洗いをし、マスクやエプロン、手袋も使い捨てを使用して、衛生的な作業に努めています。また、調理員・栄養士は月2回の腸内細菌検査を行っています。

<手作り中心>

化学調味料を使用せず、出汁は、さば節・昆布・鶏ガラ・豚ガラなどからとります。コロック・餃子・ハンバーグ・ドレッシング・シチューなどのルウも手作りです。

<旬の食材の使用>

季節感を感じることができるよう旬の食材を使用したり、行事食を取り入れています。また、地元農家の方が作ってくださった地場野菜も積極的に使用しています。



今月の地場産食材 たまねぎ(15日~30日)

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

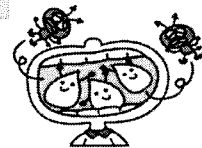
食べ物本来の味を十分味わうことができます



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



<給食レシピ紹介> こぎつねごはん 6月26日(金) 4人分

材料

ごはん	550g (1.5合分)	① ごはんは炊いておく。
油あげ	40g (約1/2枚)	② 油あげは細い短冊に切る。小松菜は細かく切っておく。
砂糖	16g (約大さじ1)	③ 小鍋に②と調味料を入れ、火にかける。
しょうゆ	24g (大さじ2弱)	④ 小松菜に火が通り、油あげに味が染みたら取り出す。
みりん	4g (小さじ1弱)	⑤ ごはんに③を混ぜこむ。
水	12g (大さじ1弱)	
小松菜	60g	

甘く煮た油あげと小松菜をごはんに混ぜて作ります。
お好みで白ごまをふってもおいしいです。