



平成30年5月31日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。暑くなってくると、より食品の衛生も気になりますね。食事の前には手洗いを徹底するなど、清潔に気をつけましょう。また、余った料理は冷蔵庫に入れ、早めに食べきるなどの工夫をしましょう。

今月の給食目標は…

清潔に気をつけて食事をしよう



〈給食レシピ紹介〉
ナシゴレン (6月18日) 4人分

材料					
ごはん	4人分	にんにく	少々	オイスターソース	小さじ1/2
		鶏ひき肉	80g	こしょう	少々
むきえび	40g	玉ねぎ	40g	クミン	少々
白ワイン	小さじ1	ピーマン	12g	チリパウダー	少々
炒め油	少々	赤ピーマン	32g		
一味唐辛子	少々	しょうゆ	小さじ1と1/2	炒め油	少々
生姜	少々	ナンプラー	小さじ2/3	卵	L1個

- ① ごはんは炊いておく。
- ② えびは白ワインに漬けておく。生姜・にんにくはすりおろしておく。玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンは荒みじん切りにする。
- ③ えびは熱湯で下ゆでしておく。
- ④ フライパンに炒め油、一味唐辛子、生姜、にんにくを熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ⑤ ④のフライパンに玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンをいれ、しょうゆ、ナンプラー、オイスターソースで味付けする。
- ⑥ ⑤のフライパンに、③で下ゆでしたえびをいれ、こしょう、クミン、チリパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 別のフライパンに炒め油を熱し、炒り卵をつくる。
- ⑧ 炊き上がったごはんに、⑥の炒めものと⑦の炒り卵を混ぜ合わせる。

インドネシアの料理「ナシゴレン」を給食用にアレンジしたものです。ナンプラーが控えめなので、食べやすい味付けになっています。お好みで、しょうゆとナンプラーの割合を加減してください。
給食では、調理の都合上炒り卵にしていますが、目玉焼きにしてひとり一つにしても良いです。



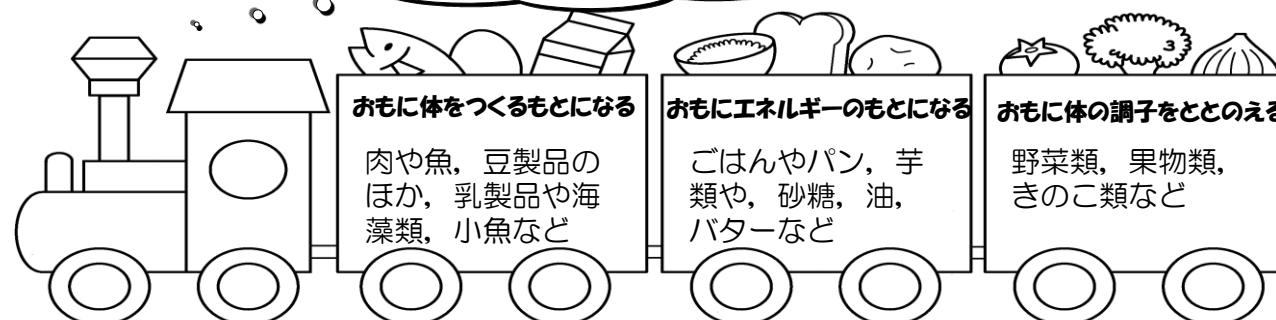
★6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」です。全国では様々なところで食育に関する取り組みが行われています。この機会に、身近な「食」について、家族みなさんで見つめなおしてみたいですか？

早寝・早起き 朝ごはん

朝ごはんをしっかりと食べると、体が目覚め、一日が気持ちよくスタートできます。生活リズムが整うため、体の調子も良くなります。栄養のバランスの整った朝ごはんが理想です。

3つの食品グループ ☆毎食、3つを揃えましょう！



箸を正しく持っていますか？

箸は、日本人にとってとても大切な食事の道具です。正しく持つことによって、食事の所作が美しくなるだけでなく、食事のマナーも守りやすくなります。

★6月の給食紹介

4日(月)「サラダで元気」の元気サラダ

6月の読書月間にちなみ、角野栄子さん作の「サラダで元気」という絵本からサラダを作ります。いろいろな具材の入ったサラダです。

4日(月)～10日(日)は歯と口の健康週間です！

歯と口の健康を守るために、「よくかんで食べること」を心掛けられる献立にしました。かみごたえのあるものはもちろん、やわらかいものも「一口30回」を目安にしっかりとかんで食べられるよう、声掛けをしていきます。

19日(火) 四国地方の郷土料理

四国地方には、香川県の「うどん」等有名な食べ物がたくさんありますね。「土佐酢漬け」は、三杯酢にかつおだしを加えた調味料に漬けたものです。かつおで有名な高知県の郷土料理です。

旬の果物がたくさん登場します！

1日(金)のさくらんぼ、4日(月)の甘夏みかん、19日(火)のびわ、20日(水)のメロンと、旬の果物がたくさん登場します。この時期だけのおいしさです。味わって食べてほしいものです。

★お知らせとお願い

・給食では、旬の食材を積極的に提供しています。限られた給食費ではありますが、様々な味覚に触れることは子供たちにとってとても貴重な体験となります。ご家庭でもぜひ、様々な食べ物に触れる機会を作ってください、給食で初めて食べる食材がなるべくないようお願いいたします。

・6月7日(木)に6月分の給食費の引き落としがあります。未納とならないよう、あらかじめご確認をお願いします。なお、手数料が10円かかりますので、ご了承ください。

・給食当番のときは必ずマスクを持参させてください。

今月の地場産食材
キャベツ