



令和元年6月号  
練馬区立開進第二小学校  
校長 長谷川 修  
栄養士 横山 葉菜

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さについて給食時間に呼びかけていきたいと思ひます。



「早起早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク



【チゲスープ】

給食レシピの紹介！

材料 4人分

- ・鶏ガラスープ : 600g
- ・しょうが : 2g
- ・豚バラ : 80g
- ・酒 : 小さじ1
- ・にんじん : 40g
- ・キャベツ : 120g
- ・えのきたけ : 40g
- ・にら : 20g
- ・木綿豆腐 : 80g
- ・キムチ : 40g

合わせ調味料

- ・豆板醤 : 小さじ 1/4
- ・みそ : 大さじ 2
- ・しょうゆ : 大さじ 1/2
- ・みりん : 小さじ 1/2
- ・こしょう : 少々
- ・炒め油 : 小さじ 1/2

作り方

1. 豚バラに酒をかけ、臭み消し・下味をつける。
2. 鍋に炒め油、みじん切りにしたしょうが、豚バラを加え軽く炒める。
3. 鶏ガラスープを加え、食べやすい大きさに切ったにんじん～木綿豆腐を順に入れ煮込む。
4. キムチと合わせ調味料を辛さを見ながら加え完成！

「レシピをください！」と児童からリクエストがあった料理です。こってりとしたスープなので、蒸し麺を入れてラーメンにしても食べやすいと思ひます！

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。また週末には白衣の洗濯もお願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。今回の引き落としは6月6日です。残高不足にご注意ください。



6月は食育月間

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>望ましい栄養や食事のとり方を身につける。</p>	<p><b>食品を選択する力</b></p> <p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。</p>

トマトの七変化

トマトは生で食べたり、焼いたり、炒めたり、煮込んだりと、さまざまに使われます。生のまま料理されることも多いですが、缶詰などいろいろな形に加工されたトマトも料理ではよく用いられます。トマトを水煮した「ホールトマト」、トマトを煮て裏ごしして濃縮させた「トマトピューレ」、みんなが大好きなトマトケチャップは、トマトピューレにたまねぎや塩、香辛料、酢などを加えて作られます。またトマトピューレをさらに煮詰めて味を凝縮した「トマトペースト」や、干して作る「ドライトマト」もあります。トマトはうま味を生かしてソースにしたり、カレーの隠し味によく使われます。トマトの七変化をあなたも見つけてみませんか。

こんげつ

【今月のメニューについて】

- ・6/3 (月) 今が旬の野菜を使った「季節野菜のピラフ」が登場します。
- ・6/5 (水) ゆでそらまめ 今が旬の“そらまめ”が登場します。今年は1年生にそらまめのさやだしを引っ掛けていただきます。
- ・6/11 (火) 入梅の日になんだ献立です。
- ・6/12 (水) 練馬区一斉にキャベツを使用した献立を提供します。本校では練馬区の栄養士が考案した“キャベキ (キャベツのケーキ)”が初めて登場します。