

6月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

5月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…徳島
- 玉ねぎ…兵庫、北海道
- じゃがいも…鹿児島
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…愛知、茨城
- 長ネギ…埼玉、茨城
- 大根…千葉
- しめじ…長野
- えのき…長野
- セロリ…静岡
- チンゲン菜…静岡
- 大麦…国産
- きゅうり…埼玉
- かぶ…千葉
- 小松菜…埼玉
- ほうれん草…埼玉
- ごぼう…青森
- ピーマン…茨城
- パプリカ…鹿児島
- 白菜…茨城
- パセリ…千葉
- もやし…栃木
- トマト…茨城
- みつば…千葉
- そら豆…千葉
- グリーンピース…鹿児島
- 美生柑…愛媛
- カラマンダリン…愛媛
- 鶏肉…宮崎
- 豚肉…茨城
- さば…ノルウェー
- 赤魚…アメリカ
- たらすり身…北海道、ロシア

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付けて、健全な食生活を実践できる力が重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてください。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える

6月の献立より

●4日(火)：歯と口の健康週間の献立

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この日の献立は、歯の健康のためによく噛んで食べられる大豆やししゃも、根菜などの食材を使用します。よくかんで食べることを意識してみましょう。

●5日(水)：練馬区産キャベツの献立

前日に収穫されたばかりのキャベツを学校に無償で届けていただきます。キャベツをたっぷり入れた「ねり丸キャベツのポトフ」と、キャベツのみじん切りを入れたキャベツのケーキ、「キャベキ」を作ります。

●10日(月)：入梅の献立

入梅にちなんで、揚げたいわしに甘辛いタレをかけてご飯と一緒にいただく「いわしのひつまぶし」と、練梅を使った「野菜の梅かつお和え」を作ります。

5月のメニューから

23日に作った「チキンチキンごぼう」の作り方を紹介します。山口県の給食が発祥の料理で、鶏のから揚げに素揚げにしたごぼうを甘辛いタレに絡めて作る、ご飯にピッタリのおかずです。揚げたごぼうと鶏のから揚げとの相性がよく、箸が止まらないおいしさです。お弁当のおかずにもおすすめです。

チキンチキンごぼう

<材料 5人分>

- 鶏もも肉(一口大)…300g
- 下味(酒、しょうゆ…各小さじ2)
- ごぼう…150g
- 片栗粉、揚げ油…適量
- むき枝豆…60g

タレ

三温糖、しょうゆ、みりん、酒…各大きじ2
<作り方>

- 鶏肉に下味をつけておく。ごぼうは斜め薄切りにする。
- 鶏肉、ごぼうに片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- フライパンにタレの材料を入れて加熱し、沸騰したら②と枝豆を加えてからめる。

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、これから夏にかけては特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、手洗いをしっかりして予防に努めることが大切です。

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

洗い残しの多い〇部分は念入りに!

爪はあらかじめ短く切っておきましょう