

6月 きゅうしょくだより

令和6年5月31日

練馬区立下石神井小学校

6月は国が定める「食育月間」です。料理のお手伝いをすること、家族のみんなで食事を楽しむこと、好き嫌いしないで食べること、旬の食べものを食べること、その一つ一つがすべて食育です。「食」を通じて、元気な心と身体を作りましょう。



つくってみよう! きゅうしょくレシピ

★ホイコーロー★

＜材料＞4人分

ごま油・・・・・・・・・・適量

にんにく、しょうが・・少々

ぶた肉・・・・・・・・・・180g

キャベツ・・・・・・・・・・300g

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2こ

にんじん・・・・・・・・・・1/5本

ピーマン・・・・・・・・・・1/2こ

トウバンジャン・・・・小さじ1/4

塩、こしょう・・・・少々

A
┌ テンメンジャン・・大さじ1
├ 赤みそ・・・・・・・・大さじ1
├ 砂糖・・・・・・・・小さじ1
├ しょうゆ・・・・・・大さじ1
└ 酒・・・・・・・・・・小さじ2

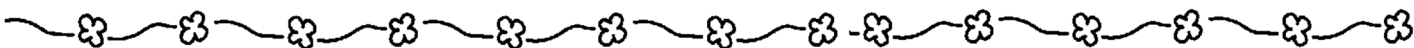
練馬の特産「ねり丸キャベツ」を使って

6月の給食でホイコーローを作ります。



＜作り方＞

- ① 野菜を切る。(にんにく・しょうが：みじん切り、キャベツ：ざく切り、玉ねぎ：スライス、にんじん：せん切り、ピーマン：2cm角)
- ② フライパンに、油をひき、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒め、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンも順に入れて炒め、塩こしょうをして、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに、油を足し、トウバンジャンを入れ、香りが出たら肉を加えて炒める。
- ④ 肉に、軽く火が通ったら、合わせたAの調味料を入れ、②の野菜もフライパンに戻し、炒め合わせる。



6月4日は「虫歯予防デー」

よくかんで食べよう!!

よくかむことは、虫歯予防につながるだけでなく、身体にとってよいことがたくさんあります。みなさんは、一口何回かんでいますか。毎日の食事で、よくかむことを意識してみましょう。

よくかむことの8つのよいこと



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

