※ 給食だ良り※

早かき朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

新型コロナウイルスの影響で学校が臨時休業でしたが、ようやく今年度の給食が開始できるようになりました。

毎月給食献立を立てては、発注段階で見送りとなり、給食の提供ができないまま、あっという間に6月になってしまいました。6月は暦の上では祝祭日がありません。長い自粛からの学校生活で体調管理に気を付け、規則正しい生活習慣に心がけましょう!!



6月は「食育月間」です。毎日の食事や食生活を、振り返ってみませんか? 食事のマナーや感謝の心を忘れずに、みんなで楽しく食べましょう。



心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。



一緒に食事の 支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする 心を育みます。

共食の回数を 増やす へん

テレビを消して、会話を楽しみ ながらゆっくり食事をする機会 を

早寝・早起き・朝ごは んで、生活リズムを整 えましょう。

栄養バランスを 意識する

主食・主菜・副菜を そろえると、栄養の バランスがよくなり ます。



行事食や郷土料理 を取り入れる

"わが家の味"を子 どもたちへ伝えてあ げてください。

6月4日~11日「醋と回の健康週間」

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 ができる



満腹感が 得られ、 食べ過ぐ 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

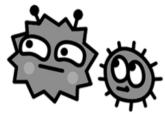


脳が活性 化し、精神を安定 させる





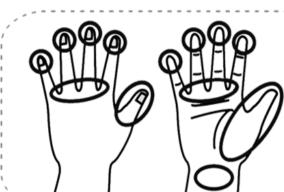
手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!



食中毒、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることで感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



ります。 せっけんを使って丁寧に洗い、 清潔なハンカチャクオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。アルコール消毒は、手が乾いてから行いましょう!

手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前 外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後 動物を触った時



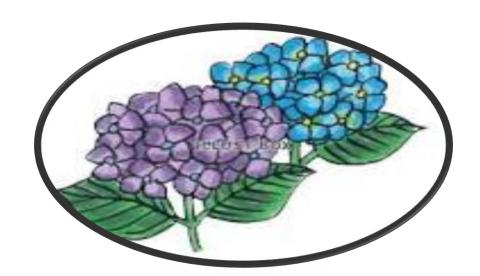








紫陽花(あじさい)の季節です!



あじさいゼリー"を作ってみよう

(材 料)

カルピス 50cc

ぶどうジュース 200 c c 砂糖2 25 g

水 200 c c 粉ゼラチン 5 g

砂糖1 大さじ1

粉ゼラチン

5g

【作り方】

- 1)カルピス、水、砂糖1を合わせ、50ccを別に取りゼラチンを振りかけて浸しておく。
- 2) 1) の残りの200ccは鍋に入れて火にかける。沸騰寸前にカルピス液に浸したゼラチンを入れて溶かす。常温で冷まし容器に7分目まで注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- 3) ブドウジュース50ccにゼラチンを浸す。残りの150ccに砂糖2を加え加熱し、沸騰寸前に浸したゼラチンを入れて溶かす。バットに流し入れ、常温で粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、フォークで線を描くようにほぐして、カルピスゼリーの上に乗せて出来上がり。



〈本当は教えたくない

"プロの味" タコ糸いらずのチャーシュー>

(材料) チャーシュー1本分

豚バラブロック

(肩ブロックでもOK)…1本

醤油··300cc

洒…50cc

砂…小さじ1

水…適量

根しょうが…1かけ にんにく…丸ごと1個

※冷めるとラードが固まります。

- ・ラードを入れずに、たれを袋に入れて茹で卵を 一晩漬けたら味玉に♥
- ラードとたれでチャーハンに♥

〈牛カルビならもちろんうまいが、 豚肉だって負けてない!クッパ〉

(材料) ラーメンどんぶり €1杯分

豚小間切れ…40g

(スープ)

酒…小さじ1

水··500cc

塩コショウ・少々 -ごま油…小さじ1

にんにく…小さじ1/2 しょうが…小さじ1/2

にんじん…1/3本

鶏がらスープ…

にら…1/4束 やし…1/3袋

大さじ1/2 も 醤油…大さじ1/2

玉ねぎ…中1/2個

みりん…大さじ1/2

洒…大さじ1/2

卵…1個

豆板醤・・大さじ1/2

〈味わいタコめし〉

(材料) 2人分

米…1カップ

ゆでたこ…100g

オリーブオイル・・

大さじ2

青じそ…4枚

きざみのり…大さじ3

醤油…大さじ1 酒…大さじ1/2 塩…小さじ1/2 だし汁・・1合分

こんなことに気をつけて作ってみてね♥

0/3-1 0 2 0 133	くに燃えるも のがあったら	ってから使用 する	包丁やピーラ ーなどの刃物 でけがをしな いようにする	などの生物は 中心までしっ
-----------------	------------------	--------------	--------------------------------------	------------------

【作り方】

- 1) フライパンを熱し、油を入れずに豚バラ肉の脂 の部分から全体表面に強火で焼き色を付ける。
- 2) 焼いた豚バラ肉を鍋に移して、肉がかぶる位ま で水を入れる。
- 3) 根しょうがはよく洗って皮付きのまま2㎜厚さ にスライスする。
- 4) にんにくは根元の固い部分を切り落とし、皮を むいて包丁で所々に傷を入れる。
- 5) 根しょうが、にんにく、ネギ、調味料を入れて 火にかけ、沸騰したらあくをとり、中火で蓋を 取ったまま1時間15分ほどコトコトと煮詰め 食べやすくスライスし、盛り付け、上か ら煮た根しょうがとにんにくを乗せてたれをか ける。

【作り方】

- 1)豚こま切れ肉を一口大にカットする。酒、塩 コショウ、ごま油でもんでおく。
- 2) にんじんは短冊切り、玉ねぎは半分に切って、 5mm厚さにスライスする。にらは3cmに切る。
- 3)鍋にもんでおいた豚肉を入れて炒める。半分火 が通ったらにんじんを加えて炒める。
- 4) 鍋にスープの水からコチュジャンまでを入れて 加熱する。
- 5) 玉ねぎを加え、沸騰寸前ににらを入れる。
- 6) 沸騰してきたら、溶き卵をゆっくり入れて、そ っとかき混ぜる。
- ※どんぶりにごはんを入れて、スープをかけても おいしいる

辛さの好みは人それぞれ!豆板醤で調整してね。

【作り方】

- 1) ゆでたこはぶつ切りにする。
- 2) 米を研ぎ、Aの醤油からだし汁までを炊飯器 に入れて30分から1時間浸水し、炊く。
- 3) 食べる直前に、ボウルにオリーブオイル、千 切り青じそ、きざみのりを入れてさっと混ぜる。
- 4) ご飯が炊けたら茶碗に盛り付け、3) を乗せる。
- 5) 混ぜながら食べる。
- ※炊き込みご飯は普通の水の分量に調味料を足す。