

給食だより



令和 5年 6月号
佐倉市立上志津中学校

6月4日から10日の1週間は、歯と口の健康週間です。

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して、普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることを目的としています。歯科疾患の予防は、正しい歯磨きだけでなく、よく噛むことも効果があります。食事中は、よく噛むことを心掛け、歯科疾患を予防しましょう。



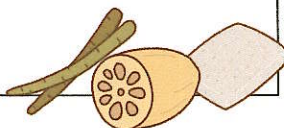
～よく噛んで食べるためのおすすめ食材～

食物繊維が多い食材

・根菜類（ごぼう、れんこん、人参等） ・海草類（ひじき、昆布等）

弾力性のある食材

・こんにゃく、いか、たこ等



◎給食時間の片付け調査を行います！

5日間、健康委員による片付け調査を実施します。

健康委員代表の生徒が給食終了後、給食室で片付けがしっかりできているかを調べてくれます。主に以下の内容をチェックする予定です。

- ① 食器・食缶の片付ける場所が合っているか。
- ② 食器の中に残菜が残っていないか。
- ③ 食器が倒れていないか。
- ④ 給食当番ファイルが戻されているか。



給食レシピで朝ベジ♪

カレーじゃこふいかけ



しっとりとしたソフトふりかけです。まとめて作っておくと、簡単に朝ベジできます。

<材料4人分>

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
にんにく(みじん切り)	1かけ
ちりめんじゃこ	50g
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

*チューブのおろしにんにくだと2cm分です。
*じゃこは、しらすでも代用できます。

<作り方>

- ①フライパンに油とにんにくを入れて、香りが出るまで弱火で炒める。
- ②①に玉ねぎを加えて、よく炒める。
- ③ちりめんじゃことカレー粉を加え、炒め合わせる。



全国の郷土料理を知ろう！ ～ 千葉県 ～

温暖な気候と豊かな大地に恵まれた千葉県は、全国有数の農業県です。落花生、梨、ねぎ、大根、かぶ、菜花などの生産量が全国第1位となっています。

また、三方を海に囲まれていることから水産業も盛んで、いわし、あじ、さんまなどの魚介類、のりなどの海藻類がとれます。

千葉県の郷土料理

- ・さんが焼き・・・いわしやあじのすり身を混ぜて焼いた、漁師発祥の料理です。
- ・太巻きすし・・・古くから冠婚葬祭等のご馳走として伝承されています。
- ・落花生みそ・・・昔から保存食として重宝されており、ご飯のおかずやお茶請けに喜ばれています。

★ いわしのさんが焼き 4人分

(材料)

いわしのすり身	4尾分
鶏ももひき肉	120g
しょうが	5g
☆ ねぎ	10g
パン粉	15g
卵	15g
片栗粉	8g
・しそ	4枚
・サラダ油	40g



(作り方)

- ① ☆の材料をよく混ぜる。
- ② ★の調味料を混ぜた後①と合わせる
- ③ ②を4人分に分け、小判型に成形する。しそをつける。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、両面を蒸し焼きに焼いたら完成です！

★ 味噌	大さじ4
砂糖	小さじ1/2
★ みりん	小さじ1
酒	小さじ1
醤油	小さじ1