

6月給食だより

令和6年5月31日発行
佐倉市立印南小学校

延期された運動会、給食では運動会当日の献立を「運動会おつかれさまメニュー」としていましたが、急遽「運動会がんばろうメニュー」となりました。

23日(木)の運動会は、天気にも恵まれ子ども達も元気いっぱい競技に参加していました。この日の給食は、延期した場合のことも考えて配膳しやすく食べやすい献立を考えました。まさに予想が的中！特に『朝ベジサンド』は子ども達に大好評でした😊レシピは5月の給食だよりに載せてありますので、是非作ってみてください。

6月は「食育月間」です。学校では、給食を生きた教材として食の知識やバランスのよい食べ方についてなど、子ども達が食について学ぶことができる機会をつくっています。ご家庭でもこの機会に「今日の給食はどうだった？」と給食を話題にいただけると嬉しいです。



食育で育てたい「食べる力」



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



毎月、食育の日に合わせ「一汁三菜献立」を取り入れています！

一汁三菜とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



6月の献立は・・・



歯と口の健康週間(6月4日から10日)

この期間は、かみごたえのある食材や調理法で、かむことを意識してもらいたいと思っています。よくかんで食べることで、食べ過ぎを防いで肥満を予防したり、だ液がたくさん出て消化吸収をよくしたり、むし歯を予防したりします。また、脳の血流が良くなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。もし「早食いかな?」と思ったら食事中に水やお茶などの水分で流し込んで食べないようにしたり、一口食べるごとに箸を置いたりするなど意識して食べましょう。



日本各地の郷土料理を知ろう「千葉県」



暖かな気候と豊かな大地に恵まれた全国有数の農業県です。落花生、大根、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、菜花、梨などの生産量が全国1位となっています。また、三方を海に囲まれているので、イワシ、アジ、サンマなどの魚介類や、海苔などの海産物が多く取れます。15日(土)の千葉県民の日にちなみ、14日(金)に「ひじきごはん」「アジのつみれ汁」の郷土料理を取り入れます。佐倉市産の夏野菜も旬を迎えます。千葉県産の旬の食材を取り入れた「ちばの恵み」たっぷりの献立です!



6月は梅雨の季節です。

この時期は気温や湿度が高くなり、細菌の繁殖が活発になります。

食中毒にも注意が必要です。食中毒予防の基本「手洗い」をしっかりと行いましょう。



「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル!

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか?

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

BLTスープ

<材料4人分>

ベーコン(1cmたんざく切り)	1パック	
白ワイン	小さじ1	
レタス(ざく切り)	4~5枚	
トマト(皮つき角切り)	1/2個	
鶏がらスープの素	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	さとう	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
かたくり粉	少々	
卵	中1個	
乾燥パセリ	少々	
ブラックペッパー	少々	
水	400~500ml	

生でも食べられる野菜なので短い時間で作れます。

<作り方>

- ①鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープを溶かし、ベーコンと白ワインを入れる。
- ②レタス・トマトを入れてひと煮立ちしたら、Aの調味料で味を調える。
- ③かたくり粉を少量の水で溶いて煮立てたスープに回し入れ、とろみをつける。
- ④割りほぐした卵を入れ、大きくかき混ぜる。
- ⑤仕上げにブラックペッパーとパセリをふり完成。

* 調味料の量はお好みで加減してください。

* レタスは手で適当な大きさにちぎってもOKです。

