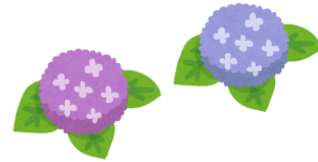


6月給食だよ！



天草市立牛深学校給食センター 文責：宿輪

6月になりました。新年度が始まってすぐに休校になり、まだ先の見えない中ですが、ひとりひとりが意識をして手洗いやマスク着用、3密を防ぐなど、自分の健康はもちろん、周りの人の健康も守る行動をとることが大切です。給食は、みなさんが健康な体を作るために必要な栄養がとれるように考えられています。苦みな食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。

6月は「食育月間」です！

食育とは、食を通して丈夫な体と豊かな心を育てることです。おいしく楽しく食べることは、毎日を生き生きと元気に過ごすためにとても大切です。この食育月間を通して、自分の食生活を振り返ったり、家族と食卓を囲んでゆっくり食事をする時間を作ったりと、「食」を大切にしながら過ごしてみましょう。



<p>食べ物やつくるひとへの感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
------------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

～日本全国味の旅～

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季の変化があり、地域や季節によって特徴ある産物があります。それらを生かして、日本各地には昔から食べられてきた「郷土料理」があります。

今月は、『日本全国味の旅』と題して、6都道県の郷土料理を給食で紹介しようと思います。

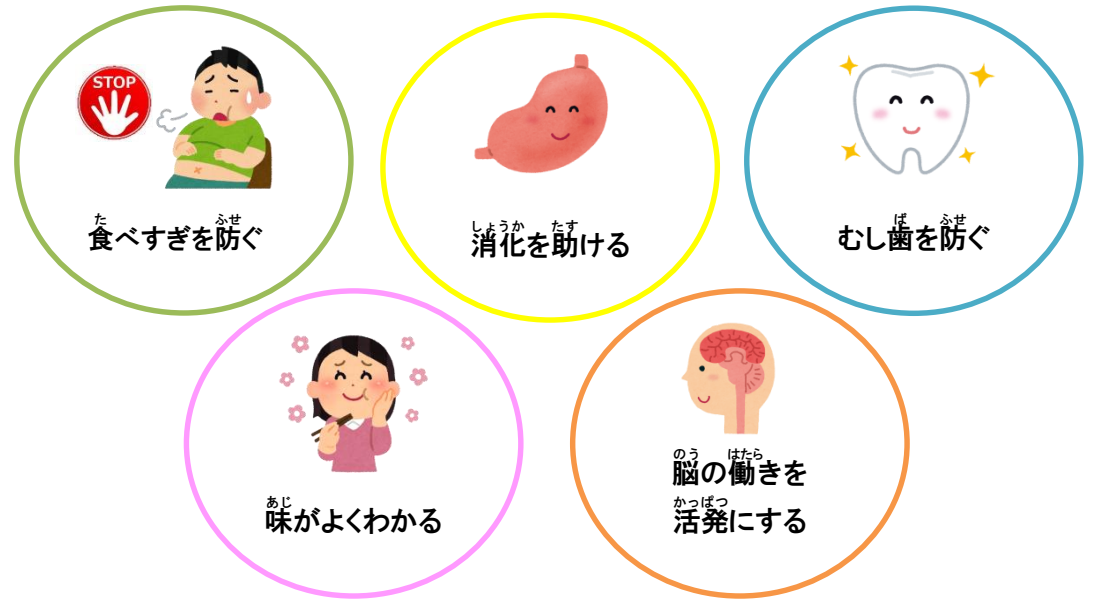
熊本→鳥取→愛知→東京→青森→北海道

と、日本列島縦断の旅をしているような気分で楽しく食べてください♪



6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！一口30回を目標によくかんで食べましょう。



給食レシピ★タイプエン

<材料(1人分)>

- ・豚肉こま切れ 20g
- ・イカ 10g
- ・かまぼこ 10g
- ・うずら卵水煮 20g
- ・たけのこ水煮 10g
- ・にんじん 10g
- ・たまねぎ 20g
- ・キャベツ 40g
- ・ねぎ 7g
- ・春雨 7g
- ・乾燥しいたけ(スライス) 0.5g
- ・乾燥きくらげ(スライス) 0.5g
- ・中華スープの素 1.5g
- ・うすくちしょうゆ 2.5g
- ・オイスターソース 1g
- ・酒 1g
- ・ごま油 1g
- ・チキンブイヨン(あれば) 1g

<作り方>

- ①しいたけ、きくらげは水で戻しておく。しいたけの戻し汁は取っておく。春雨はゆでて水冷し、ザルに上げておく。
- ②たけのこ水煮とにんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③豚肉は食べやすい大きさに、イカとかまぼこは短冊切りにする。
- ④フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉とイカを炒める。この時、酒も加える。
- ⑤④に、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、キャベツの順で加えて炒める。
- ⑥⑤に、しいたけ、水150mlを加え、チキンブイヨン、中華スープの素、しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑦野菜が煮えてきたらうずら卵を加え、うすくちしょうゆ、オイスターソースを入れて味を調える。
- ⑧春雨とねぎを加えてひと煮立ちさせ、最後にごま油を入れたら完成！



