

給食だより



令和6年6月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね



今月の給食目標
丈夫な歯を作ろう
衛生に注意しよう

毎月19日は

「いただきます」の日



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

かむって、こんなにすばらしい！

6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める！



リラックスできる！



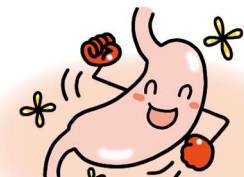
むし歯を予防する！



はなはだ歯並びや発声がよくなる！



表情が豊かになる！



消化・吸収をよくする！



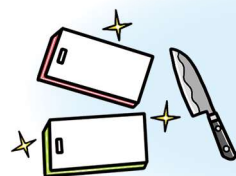
運動能力をフルに発揮できる！



食べ過ぎを防ぐ！

梅雨の季節、食中毒を防ぐには...

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。ぜひ、次のことに気を付けましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってははいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

給食で日本一周！！

6月は、千葉県の郷土料理をご紹介します。当日、どんな料理が食べられるか、楽しみにしててくださいね。



さんがやき

「さんがやき」は、漁師の料理で、新鮮な魚をしょうがと一緒に細かく切って、みそで味付けをし、焼いて作ります。焼く前の、生の状態は「なめろう」とよばれる料理です。皿までなめたくなるほどおいしいことから、この名前がつけました。

あさりのみそしる

千葉県の海では、あさり漁も盛んにおこなわれています。潮干狩りに行ったことがある人もいるかもしれませんね。千葉県には、たっぷりのあさりでつくる「ふうかし」というみそしるがあります。

教えて！調理員さんのリピートレシピ

今月のリピートレシピは、「ビビンバ（肉みそ・ナムル）」です。この料理は、子どもたちにも大人気で、リクエストメニューにもよく登場します

「ビビンバ（肉みそ・ナムル）」

材料	分量（4人分）	作り方
★肉みそ		★肉みそ
豚ひき肉	180 g	①フライパンに、ひき肉とAの調味料を入れて、中火より弱い火で炒めていく。
水煮大豆	80 g	②ひき肉に火が通ったら、大豆を加えて炒めて出来上がり。
おろしにんにく	2 g	
しょうゆ	おおさじ2/3	
さとう	A おおさじ1 強	
トウバンジャン	少々	
★ナムル		★ナムル
ほうれん草	160 g	①ほうれん草は2 cm幅、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
キャベツ	80 g	②ゆでたほうれん草・キャベツ・にんじんをBの調味料とごまであえて出来上がり。
大豆もやし	50 g	
にんじん	50 g	
ごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
しお塩	少々	
しょうゆ	B 小さじ1 弱	
とうがらし	少々	