

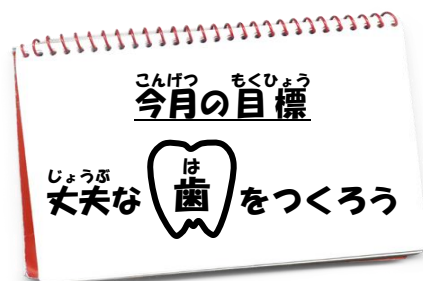
給食だより



平成29年6月号

千代田町学校給食センター

うちのひととよんでね



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食ではかみごたえのある食べものや骨や歯の材料になるカルシウムが多い食べものなどをたくさんとり入れた献立にしました。特に小学生は歯が生えかわる大事な時期です。野菜や海そう、きのこ、ドライフルーツ、小魚、ナッツなどのかみごたえのある食べものを積極的にとり入れ、あごを丈夫にすると良い歯ならびにつながります。

家族で食事していますか??

☆家庭の食卓は食育の宝庫☆



ちよだ元気アップ計画では、「食事のときに家族とよく会話をする小中学生の割合」を小学生では70%、中学生では50%を目標にしています。家族と一緒に食事をするこことで、子どもたちは食事のあいさつやマナー、好ききらいしないで食べることなど身近な食について学んだり、考えたりすることができます。大人にとっても子どもたちの小さな変化に気づくことができる貴重な場となり、家族の絆を深める大切な時間にもなります。千代田町で昨年度実施した食生活アンケートでは、朝ごはんのときに子どもだけまたは一人で食事をする児童生徒が小学校5年生は35.9%、中学校2年生は50.0%と子どもだけで食事をするこが多い傾向にあります。朝は何かとあわただしいですが、大人も子どももそろって、一日の活力となる朝ごはんをしっかりと食べられるとよいのではないかと思います。



よくかんで食べることで、あごの筋肉が動き、脳の血流がよくなります。かむ回数を増やすために、ごぼうや海そう、きのこなどかみごたえのある食べものもといれましょう。



◎材料(切り方) <4人分>

- ・豚こまぎれ肉・・・80g
- ・ごぼう・・・30cm程度
- ・たまねぎ・・・1個
- ・ピーマン・・・1個
- (給食ではピーマンと赤ピーマンを使っています)
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- ・さとう・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・オイスターソース・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・ごま・・・小さじ1

◎作り方

1. ごぼうは皮をこそげとり、たて半分に切って、ななめにうす切りにする。
2. たまねぎは皮をむいて半分に切り、4～5mmはばに切る。ピーマンは半分に切ってたねを取り、4～5mmはばに切る。
3. ④の調味料をあわせておく。
4. フライパンに油をひき、豚肉をいためる。
5. 肉の色が変わってきたら、ごぼうを良くいためる。
6. たまねぎとピーマンを加えていためる。
7. 3. で混ぜた調味料を加え、タレをからめる。
8. ごまを加え、最後にごま油で香りをつける。

