

食育健康だより 6月号

6月は水無月ともいいます。この月は、暑さで泉が枯れることから水の無い月という意味や稲の苗を植えるために、田ごとに水をたたえることからなど、諸説あるようです。

また、6月は「食育月間」です。食育は生きる上での基本であり、健全な生活を送るためにとても大切です。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。

◆◆ 独自献立について ◆◆

★大岡小スチームコンベクションで炊く「自校炊飯日」

1日(水) 5・6年生 / 9日(木) 2・3年生・個別学習教室 / 20日(月) 1・4年生

★23日(木)にいわしのかばやきをオーブンで焼きます。

★28日(火)のマカロニのクリーム煮をマカロニグラタンに変更します。

★29日(水)の開港記念日にのりを神奈川県産のやきのりに変更します。

(大岡小150周年を記念したデザインの袋の予定です。お楽しみに♪)



オーブンで
 グラタンを
 焼きます♪

28		黒パン	牛乳
◆マカロニグラタン	25	マカロニグラタン	
◆マカロニ	2.3	キャベツサラダ	
◆食塩	0.3	キャベツ	45
鶏肉	15	◆砂糖	0.5
たまねぎ	50	◆穀物酢	1.3
にんじん	10	◆食塩	0.35
米白絞油	0.7	◆こしょう	0.01
◆小麦粉	2.5	●メロン	
◆バター	2.5	メロン	1/8
牛乳(調理用)	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	2		
パン粉	2		
食塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	15		
エネルギー	631kcal	たんぱく質	27.8g

6月の献立について

★食育月間にちなみ、学校における食育の目標である食事の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立を取り入れました。

★旬の食品を多く取り入れました。

(きゅうり、トマト、ピーマン、さやいんげん、なす、メロン、あんず、いわし、きびなご)

★日本の伝統的な食品を取り入れました。(割干しだいこん、切干しだいこん、梅干し)

★開港記念日にちなみ、開港の地、横浜の国際色豊かな食を意識して、かかわりの深い国々の献立を取り入れました。(チンジャオロースー、ビビンバ、ラタトゥイユ)

★「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある食品を取り入れました。

(きびなごフライ、割干しだいこん)

★2020年はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品(うまうま健康ピーマン炒め)を9日(木)に取り入れました。レシピは裏面にありますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

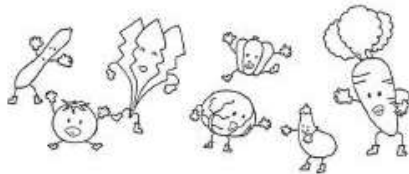
◎6月27日(月)は土曜参観の振替で休校になりますので、給食はありません。

◆◆ よくかんで食べよう ◆◆

6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です。この機会に野菜や魚や海藻などの食品をよくかんで食べるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。食感を楽しみながら食べましょう。

(もぐもぐごっくんソング CD 歌詞より)

野菜や魚 お肉など
 食べるものでも違うよね
 魚の骨や 硬いものは
 「口閉じて 奥歯でかんでみよう」
 ガリガリ、バリバリ、ゴリゴリ、ザクザク
 今日のもぐもぐ どんな音
 食べてみよう♪








6月給食より うまうま健康ピーマンいため

作り方



ピーマンを美味しく食べられるように、しらたきを多くして甘めに味付けした献立です♪

- 1 しらたきを1分間、熱湯でゆでてあく抜きし、食べやすい長さに切る。
- 2 ピーマンと赤パプリカの種をとって、細切りにする。
- 3 フライパンにしらたきを入れて中火でいため、水分をとばしたら、一度お皿に取り出す。
- 4 フライパンにごま油を入れて、中火で豚ひき肉を炒める。
- 5 肉の色が変わったら、ピーマンと赤パプリカを入り3分炒める。
- 6 しらたきを入れたら、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れ中火で炒める。
- 7 味がなじんだら皿に盛りつけて、白いりごまをふって完成。

材料(4人分)

- ピーマン—————4個
- 赤パプリカ—————1/2個
- しらたき—————400g
- 豚ひき肉—————100g
- しょうゆ—————大さじ2
- みりん—————大さじ1と1/2
- 酒—————大さじ1と1/2
- 砂糖—————小さじ2
- ごま油—————大さじ1と1/2
- 白いりごま—————大さじ2

◆ワンポイントアドバンス

給食では赤ピーマンを使いますが、赤パプリカを入れても彩りよくおいしく食べられます。

