

# 給食だより6月号

6月に入るといよいよ梅雨の時期です。気温も湿度も高くなるので、給食室では衛生面に細心の注意を払い、子どもたちの成長につながる安全でおいしい給食になるよう心がけていきます。

6月は「食育月間」です。この機会に、ご家庭でも「食育」について話題にしていただけたらと思います。

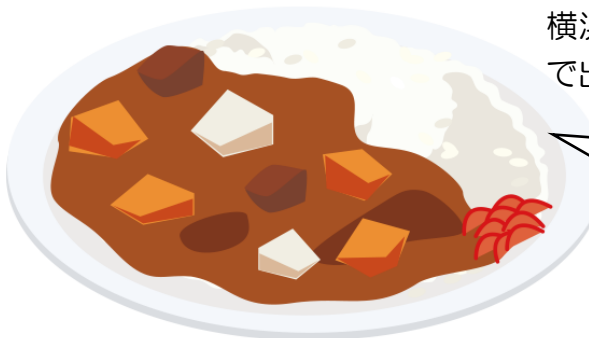
## <6月の給食について>



- ・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、いわし、きびなご、とうがん)
- ・日本の伝統的な食品を取り入れました。(割干しだいこん、梅干し)
- ・開港記念日にちなみ、横浜と関わりの深い国々の料理を取り入れました。(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」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。

## ☆15日(月) <sup>せいせいりょう</sup>ベ이스ターズ青星寮カレー☆

横浜 DeNA ベ이스ターズの若い選手たちが住んでいる「青星寮」で出されているカレーのレシピをアレンジしたものです。



赤ワインを使っています！  
スパイスにクミン入り！



## 川和東小オリジナルメニュー(基準献立一部変更のお知らせ)

とうもろこしごはん(米・とうもろこし・水・塩・酒)を給食室で炊きます！

給食室で、旬のとうもろこしを使った「とうもろこしごはん」を炊きます。

一度に全学年炊くことが難しいため、2学年ずつ炊飯していきます。

6月10日(水) 2年生・5年生

6月26日(金) 3年生・6年生

7月に実施予定 1年生・4年生・個別級



こまつな・にんじん・キャベツ・じゃがいも・たまねぎは市内産、区内産を使用する予定です。

## 6月は食育月間！！ 給食の注目ポイント「まごわやさしい」





和食に多く使われている、不足しがちな栄養がある食べ物の合言葉に「まごわやさしい」があります。ま(まめ)ご(ごま)わ(わかめ)や(やさい)さ(さかな)し(しいたけ)い(いも)です。6月は、「まごわやさしい」の数、まごポイントを毎日のぱくぱくだよりでお知らせします。

# 6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月は、歯と口の健康週間にちなみ、噛み応えのある給食メニューが多く出てきます。大切な歯を守るために、ふだんの食生活でも、かむことを意識して食べてほしいです。

## 現代人は咀嚼回数<sup>そ</sup>が少なくなっている

多忙な現代人は、噛む回数が少なくすむよう、やわらかい食事を好むようになりました。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社

よく噛むことで、唾液が多く分泌され、むし歯予防につながります。他にも、味覚の発達や、脳の発達、消化吸収がよくなるなど、いいことがたくさんあります。

ひとくち30回を目標に、ぜひご家庭でも「よくかむ」を実践してみてください。



## おうちでつくろう! 給食メニュー



### ベ이스ターズ青星寮カレー★★

#### <材料 (4人分)>

- 豚肉(厚切り) 200g
- たまねぎ 大1個
- にんじん 1本
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- 油 適量
- 小麦粉 大さじ4
- バター 大さじ3
- カレー粉 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- 中濃ソース 小さじ1/2
- ウスターソース 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 少々
- 赤ワイン 大さじ1



#### <作り方>

1. たまねぎをうす切りにする。フライパンに油を入れ、あめ色になるまで炒める。
2. にんじんを乱切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでも○)
3. カレールーを作る。
  - ① フライパンでバターを溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。
  - ② とろりとした状態になるまで、20分くらい弱火で炒める。
  - ③ 2/3の量のカレー粉を入れて炒める。
4. 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と残りのカレー粉を入れて炒める。
5. にんじんをさらに入れて炒め、水・スープの素・炒めたたまねぎを入れて煮込む。煮えたら調味料を入れる。
6. カレールーを入れ、弱火で煮込む。

# 5月の給食

## 8日 麦ごはん・ポークカレー・ごま酢あえ・フルーンはっこう乳



今年初めてのポークカレーでした。給食のカレーは、ルーから手作りで作っています。たまねぎを甘みがでるまでよく炒めて作っているのもポイントです。

## 15日 ごはん・牛乳・肉そぼろ・卵そぼろ・さつき汁



旬のグリーンピースが肉そぼろに入りました。  
旬のさやえんどうや、市内の農家の方が朝届けてくれただいこんが入ったさつき汁もあり、旬の食べ物がいっぱいの給食になりました。

グリーンピースのさやは、  
7組がむいてくれました。



## 20日 ごはん・牛乳・麻婆豆腐・中華あえ



麻婆豆腐には、豆腐がたくさん入ります。少しかための本綿豆腐が入っているのが、給食の麻婆豆腐の特ちょうです。ピリ辛のあんがごはんにもよく合います。

## 26日 ごはん・牛乳・ひじきごはんの具・ししゃもフライ・沢煮椀



沢煮椀の「沢」にはたくさんという意味があります。豚肉・にんじん・ねぎ・ごぼう・みずなが入った、具たくさん汁物で、最後にしょうが汁をいれてさっぱりした味付けにしています。