



6月給食だより

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、ご家庭でも以下のことに気をつけましょう。



おすすめ給食レシピ



～ ごまごまチキン ～

材料 (4人分)

とり肉 60g	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
(合わせ調味料)	
にんにく	少々
しょうが	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
(衣)	
小麦粉	大さじ4
水	20cc
白いりごま	40g
黒いりごま	5g
揚げ油	適量

Let's cook!

- ① とり肉に、塩こしょうをふる。
- ② ①に合わせ調味料を入れて、30分おく。
- ③ ボウルに小麦粉、水、ごまを入れてトロツとした生地(衣)を作る。
- ④ ②のとり肉をひとつづつ③のボウルにくぐらせ、180℃の油で揚げる。

★ポイント

③のボウルのトロツとした生地(衣)は、とり肉につけると、段々水っぽくなっていくので、そのときは小麦粉を適量足してください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。



トマトの名の由来は、「トマトウル(ふくらむ果実)」という意味からつけられたそうです。南米アンデス山脈で生まれ、コロンブスのアメリカ大陸発見後、16世紀にヨーロッパへ伝わり、日本に伝わったのは、わずか330年前当時は、もっぱら鑑賞用でした。その後食用になったのは明治時代になってからです。

トマトには、魚や昆布など日本の伝統的なだしとうまみ成分(グルタミン酸)が多く含まれています。そのため日本人のおふくろの味といえば削り節や昆布だしがきいたみそ汁ですが、イタリアではトマトのうま味がきいたトマトソースがおふくろの味だそうです。

参考:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)

【今月の給食】

- ・チキンとトマトのカレーライス
- ・豚肉のトマト煮
- ・トマト入り和風スープ

今月はトマトの料理が3回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



えほん給食

子どもたちに、より給食と本に興味をもってもらうことを目的として、毎月の献立で絵本に登場する料理(えほん給食)を提供いたします。今年度は中央図書館や学校図書館支援員さんから教えてもらった本を中心に紹介していきます。

今月は、「カッパもやっぱりキュウリでしょ?」という絵本に出てくるキュウリを使った、「きゅうりとハムのピリ辛炒め」です。キュウリが好きで、好きで、好きでたまらないカッパが、ある日みどり色をした、なぞの物体と出会いました。よくみるとそれは、大きなキュウリの輪切り! 具合が悪そうなキュウリの面倒をみるふりをして、このキュウリを食べてしまおうとカッパは企みます。ところが……!?続きは、ぜひ絵本をご覧ください。

シゲタサヤカ/作 講談社/出版

