

がつ きゅうしょく 5月給食たより

のほりとしょうがっこう
登戸小学校

れいわ ねん がつ にち はっこう
令和6年 5月31日 発行

がっこうえいようしょくいん きし もちね
学校栄養職員 岸 桃寧

きゅうしょくしつ 給食室のひとこま

このコーナーでは給食室の調理の様子や工夫をお伝えしていきます。

5月28日に新じゃが芋の季節によく登場する「南蛮煮」を提供しました。材料は「肉じゃが」とほぼ同じですが、じゃが芋を油で揚げて、にんじん・たまねぎを入れたそばろあんに和える料理です。給食室ではよりおいしくするため、じゃが芋を二度揚げしています。水分が多い新じゃが芋は一度揚げただけだと時間の経過とともに中から水分が出てきてベチャっとしてしまいます。二度揚げすることでホクホクとした食感が楽しめます。

ご家庭でフライドポテトを作る時も試してみませんか。

- ① くし切りにしたじゃが芋を10分程水にさらしてからキッチンペーパーなどでふき、水気を切る。
- ② はじめに低温（100～150℃）の揚げ油で10～15分程加熱し、中まで火を通す。
- ③ あみなどに載せて冷ます。※この工程により、じゃが芋の中にある水分が外側に出てきます。
- ④ 食べる直前に180℃の揚げ油で2～3分程加熱する。

たいりょう いも にどあ
大量のじゃが芋を二度揚げしている様子



がつ きゅうしょく ～6月の給食より～

【行事食】「歯と口の健康週間」（6日実施）

★ごはん・牛乳・ちくわの磯辺揚げ・五目きんぴら・わかめスープ

…噛みごたえのある「ちくわ・にんじん・ごぼう」をとり入れた献立です。

6/4～6/10

は くち けん こうしゅうかん
歯と口の健康週間

は くち びょう き ふせ しょく せい かつ
歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

しよく いく そだ た ちから
食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>



おうちできゅうしょく

【五目きんぴらの作り方】



材料	中学生4人分	
油	2	小さじ1/2
豚肉(もも)	20	小さじ1/2
豚肉(肩)	20	小さじ1/2
ごぼう	70	小さじ1/2
つきこんにゃく	80	小さじ1/2
にんじん	70	小さじ1/2
塩(ゆで塩)	少々	少々
砂糖	6	小さじ2
しょうゆ	10	小さじ2
白いりごま	2	少々

※分量、左側は重量(g)、右側は目安量です

- 砂糖・しょうゆを沸騰直前まで中火、沸騰間
- ごぼうとにんじんは3cmせん切り、こんにゃくは3cm長さに切る。
- にんじんは、かために下茹でする。
- 油を熱してごぼうを強火で焦げ目がつく寸前まで20分炒める。
- 豚肉、つきこんにゃく、にんじんを順に加え炒め、①の調味料を入れる。
- 白いりごまをふり、仕上げる。



よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

給食では6月6日の「歯と口の健康週間」の行事食に「ちくわ・にんじん・ごぼう」を取り入れます。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して食べるようにしましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



かたや
堅焼きせんべい



やさい
野菜
スティック



こざかな
小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。