



きゅうしよく 給食だより

2024年6月号

川崎市立富士見台小学校

【川崎市市制100周年記念事業】×SDGs×健康給食

学校給食で市内産多摩川梨を使ったゼリーを提供します！

川崎市は今年、市制100周年を迎えます。子どもたちが地域の農作物やその歴史について考えるきっかけとするため、市制100周年記念の献立として、市内産多摩川梨を使った『かわさきそだち』のなしゼリーを6月27日(木)の給食で提供します。



オリジナルデザイン
パッケージ

多摩川梨

多摩川梨は、多摩川流域で生産された梨のブランド名です。給食で提供するゼリーは、市内産の多摩川梨を皮ごとピューレにて原料として使用しています。「多摩川梨ピューレ」は、JA全農かながわのSDGsの取組の一環として、食べても問題ないものの、傷や傷みがあり、一般販売に適さない市内産の多摩川梨を有効活用するため、商品化されたものです。

また、多摩川梨の歴史や栽培の様子、SDGsに関する取組などを子供たちへ紹介する予定です。

かみごたえのある献立(歯と口の衛生週間の行事食)

として、6月に提供します。

ごもく 五目きんぴら

材料 5人分(3・4年生の量)

油	小さじ1/2
豚肉(もも・肩)	50g
ごぼう	1/3本(50g)
つきこんにやく	100g(1/2袋)
にんじん	75g(1/2本)
ゆで塩	適量
砂糖	小さじ2(7g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
白いりごま	小さじ1(2.5g)

作り方

- ①豚肉は5×1cm、ごぼうは、ななめ切り(または、ささがき)、にんじんはせん切り、つきこんにやくは5cmの長さに切る。
- ②つきこんにやくとにんじんは下茹でする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を炒め、ごぼう、つきこんにやくを加えてさらに炒める。
- ④にんじん、調味料を入れて炒め煮する。
- ⑤味がしみたら、から炒りした白いりごまをふり入れて仕上げます。

- 給食では、肉を入れて、子供が食べやすい甘めの味つけにしています。
- つきこんにやくを使うと、ごぼうだけのきんぴらに比べて切る作業が少なくなり、時短になります。



6月のきゅうしょく

★3日(月) 新献立『野菜入りスタミナ丼』

中学校 給食 献立コンクールで市長賞を受賞した、中学生が考えた献立です。疲れをとる、豚肉や、にんにく、にらを使用し、スタミナがつくようにと考えられました。

★5日(水) 新献立『生揚げのスープ』

たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜などの野菜がたっぷりの中味のスープに、生揚げを入れました。

★7日(金) 『歯と口の健康週間』の行事食

「ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごもくきんぴら わかめスープ」

★27日(木) 『市制100周年お祝い献立』

「ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ 梅きゅうり お祝いすまし汁 「かわさきそだち」のなしゼリー」

★季節の食品

えだ豆 キャベツ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン トマト にんにく あじ かつお

かみごたえがある献立です。

1.2.3

30回



歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **バイキンを体に入れる**
- ② **むし歯を増やす**
- ③ **消化を助ける**

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① **かみごたえのある物をよくかんで食べる**
- ② **水分で流しこみながら食べる**
- ③ **あまい物は寝る直前に食べる**

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- ① **あたまがシャキツとする**
- ② **ふと太りやすくなる**
- ③ **えいよう けいようしゅう 栄養が吸収されなくなる**

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パンの耳は切り落とす**
- ② **ポテトサラダに枝豆を混ぜる**
- ③ **カレーの野菜は小さく切る**

こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおながいっぱいとしょくざいりょうりつかくふう 感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

「学校給食」

2024年5月号