

6月給食だより



にいざしりついでしやうがっこう
新座市立池田小学校

気温や湿度が高くなってきました。これから梅雨に入ると、天気によって気温差が大きくなります。体調管理、熱中症や食中毒などに気を付け、しっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守るには、歯みがきをしていねいにすることが大切です。また、丈夫な歯を作るためにカルシウムなどの栄養素をしっかりとることや、食事の時によくかんで食べることも大切です。よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。この機会に、よくかんで食べることを意識してみましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月の給食について

・地場産野菜…市内の田中農園よりきゅうり、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ

○6月6日 よくかんで食べよう献立

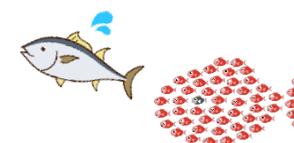
歯と口の健康週間にちなんで献立です。カリカリの大豆が入ったカムカムご飯、歯を丈夫にするカルシウムたっぷりのししゃもの南蛮漬、シャキシャキの歯ごたえがおいしいごまみそあえです。よくかんで食べましょう。

○6月15日 開校記念日献立

今年度、池田小は開校50周年です。赤飯のもととなった赤米入りご飯と、人気メニューの煮込みハンバーグ（和風）を作ります。11月の記念式典の時にもお祝いメニューを作る予定です。

★2年生国語コラボ(6月21日)★

今回は、スイミーというお話とコラボした献立です。登場人物や文章に出てくる食べ物に関する言葉などから、献立を考えました。料理名にもこだわってみましたので、お話のどの部分を見て考えたのか、探してみてください。



2年生以外も、図書室などでお話を読んでみましょう。

給食レシピ(5月の給食より)

かつおと生姜のたきこみごはん

4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
精白米	250g	
生姜	20g	
しょうゆ	3.2g	小さじ1/2強
水	348g	
飯		
新生姜	20g	せん切り
油	4g	小さじ1
かつお	100g	1.5cm角切り
下味		
しょうゆ	4g	小さじ2/3
新生姜	3g	おろす
酒	6g	小さじ1・1/5
衣		
でん粉	24g程度	かつおにまぶせればOKです
揚げ油	適量	
たれ		
三温糖	8.8g	大さじ1弱
みりん	8.8g	小さじ1・4/5
酒	8g	小さじ1・1/2
しょうゆ	10.4g	小さじ1・3/4
新生姜	3g	おろす
白ごま	8g	煎る



旬のかつおをさっぱりとおいしいご飯にしました。子どもたちもたくさん食べてくれました。

○作り方

- 生姜ご飯を炊く。
 - ①精白米を洗米し、麦を入れ、分量の水につけておく。
 - ②しょうゆ、新生姜、油を入れて炊飯する。ながら加熱し、しっかり煮溶かす。
- かつおを揚げる。
 - ①下味の材料を混ぜて、かつおを漬け込む。
 - ②たれの材料を合わせて火にかける。
 - ③②に煎った白ごまを入れる。
 - ④かつおにでん粉をつけて油で揚げる。
 - ⑤揚げたかつおに③のたれを絡める。
- 仕上げる。
 - ①炊きあがったご飯に、たれを絡めたかつおをよく混ぜてできあがり。