

給食だより 6月

令和6年5月31日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

6月3日（月）は給食費の引き落とし日です。

6月は食育月間・毎月19日は食育の日です。食べものの選び方（買い物の仕方）や料理の仕方、食べ方のマナー、日頃食事を準備している方への感謝など、「食」に関する様々なことを、この機会に考えてみてはいかがでしょうか。

学校給食のレシピ

【青のりポテトビーンズ】

[材料]（4人分）

- ・大豆水煮・・・120g
- ・じゃがいも・・・250g（角切り）
- ・片栗粉・・・40g
- ・揚げ油
- ・青のり・・・2g（小5）
- ・塩・・・1g

[つくり方]

- ①じゃがいも、大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②油をよくきり、青のり、塩をまぶす。



【なすのはさみ揚げ】

[材料]（4人分）

- | | |
|-------------------|------------|
| ・なす・・・2個 | ・小麦粉・・・20g |
| ・豚ひき肉・・・80g | ・卵・・・1個 |
| ・玉ねぎ・・・30g（みじん切り） | ・パン粉・・・40g |
| ・塩・・・1g | ・揚げ油 |
| ・こしょう・・・少々 | ・お好みのソース |

[つくり方]

- ①なすを縦半分にカットし、切込みをいれておく。
- ②ボウルにひき肉と玉ねぎ、塩、こしょうを加え、粘りがでるまでよくこねる。
- ③なすの間に②をはさむ。
- ④小麦粉、卵、パン粉をつけ、170度程度の油で中に火が通るまで揚げる。
※給食では米粉、卵、水を混ぜた衣と、パン粉をまわりにつけています。



旬の食材



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。

食べ物の栄養が体に吸収されやすくなったり、唾液がよく出て口の中がきれいになるため虫歯の予防になったり、あごや歯の発達の助けになったりと、下の標語のように良いことがたくさんあります。

ひみこのはがーぜ

ひ：肥満予防

よくかむことで、満足感が得られ、食べすぎによる肥満を防ぎます。



は：歯の病気予防

よくかむと、だ液がたくさん出て、歯がきれいになり、虫歯などの病気を防ぐことができます。



み：味覚の発達

よくかむと、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。



が：がん予防

だ液には、食べ物に含まれる発がん物質を減らす働きがあります。



こ：言葉の発音はっきり

よくかむことで、口のまわりの筋肉が発達します。そのため、自然に言葉の発音ははっきりするといわれています。



いー：胃腸快調

よくかむことで、食べ物の消化吸収がしやすくなります。



の：脳の発達

よくかむことで、脳の働きを活発にします。



ぜ：全力投球

よくかむことで、全力を出すためのかみしめる力や、集中力を養うことにつながります。

