

おうちの人
といっしょ
によもう!

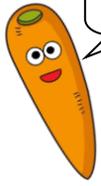
むっちゃんしょうしょくいく 六中小食育だより

No. 3

2024年6月18日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエブリバティ



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。私たちが生きていくために、「食」は重要です。食べ物に関する知識や、自分に必要な食べ物を選ぶ力を身につけることは、生涯にわたって健康やかな生活をおくるためにもとても大切です。給食では、愛知県で作られている食材を知ることができる、「愛知を食べる学校給食の日」献立を実施します。



19日は愛知を食べる学校給食の日の特別献立です



【あおさ入りくろむつフライ】

くろむつ



蒲郡市で水揚げされる「くろむつ」と田原市産の「あおさ」を使用したフライです。

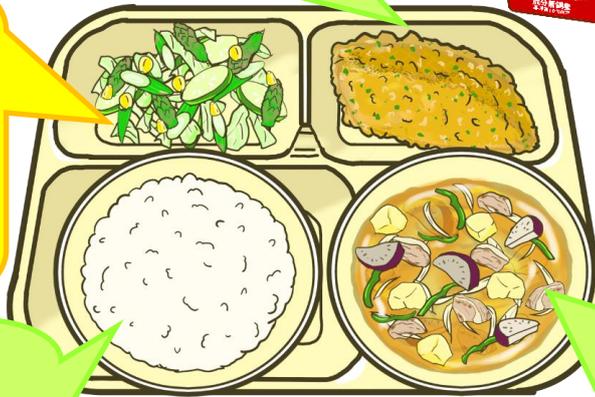
【牛乳】

愛知県の牧場で育った乳牛からしぼった牛乳です。



【キャベツとアスパラのサラダ】

愛知県はキャベツの生産量が全国2位です。愛知県産のキャベツと旬のアスパラガスを使ったサラダです。



【岡崎夏のポーク入り スープカレー】

岡崎市のブランド豚である竹千代ポークを使用しています。なすやパ丁目みそといった岡崎産の食材をたくさん使ったスープカレーです。

【ごはん】

岡崎市で栽培された米を使っています。「あいちのかおりSBL」という品種です。

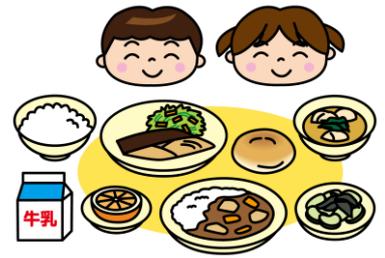
★岡崎夏のポーク入りスープカレー★



「みんなで食べたい! 地元の食材を使った汁もの」をテーマとした、昨年度の学校給食メニューコンクール入賞作品です。葵中学校1年(受賞当時)の原田峻輔さんが考えました。みんなが好きなカレーに岡崎の産物を入れることで、岡崎の食べ物を知ってもらえるという思いを込めて考えたそうです。

あんぜん **安全** においしく **給食** を食べるために

みなさんは、食事をするとき「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べていますか？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（のどに詰まって息ができなくなる）する危険性があります。おいしい食事を安全に食べるために、以下のことに気をつけましょう。



〜給食独特のうどんのつゆです〜

五目うどんのつゆ

【材料】(4人分)

鶏むね肉 (ごま切れ)	70g
かまぼこ	40g
油揚げ	30g
にんじん	50g
葉ねぎ	40g
玉ねぎ	120g
干しいたけ (スライス)	1.2g
削り節 (だし用)	10g
和風だしの素	6g
A みりん	おおよそ 大さじ1
しょうゆ	おおよそ 大さじ1
片栗粉	8g

【作り方】

- ①水3.5カップ(700ml)で削り節のだしをとる。
- ②かまぼこは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、葉ねぎは小口切り、玉ねぎは薄いくし切りにする。油揚げは薄切りにして湯をかけ、油抜きをする。干しいたけは水につけて戻す。
- ③だし汁に鶏肉、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。にんじんがやわらかくなったら、かまぼこ、油揚げ、干しいたけとAの調味料を加えて煮る。
- ④片栗粉を少量の水で溶いて汁に加え、最後にねぎを加えてひと煮たちさせる。

給食のうどんは汁まで飲み干すので薄味になっています。片栗粉でとろみをつけることでつゆがめんからみやすくなります。

