

給食だより

令和5年5月31日発行
長岡第三中学校

29日気象庁は近畿地方が梅雨入りしたと発表しました。早くも雨の季節が到来しました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで蒸し暑くなると、熱中症のリスクも高まります。こまめな水分補給を意識し、湿度の高い日は換気したりエアコンで除湿したりして、熱中症の予防をしましょう。



6月は食育月間

ご家庭でも「食育」を

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか。

「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要であると明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

6月の行事食 水無月



昔京都では、旧暦6月1日に氷室に蓄えていた冬の氷を宮中に奉納していました。庶民の口には入らなかったのが、氷の形を表し小豆をのせたお菓子を食べました。それが「水無月」です。今は6月30日の「夏越の祓」の行事の日に食べられています。給食でも毎年、京都の行事食の「水無月」を取り入れています。上新粉の生地に甘納豆を入れてスチームオーブンで蒸して作ります。

6月は カミカミ献立があります

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。

今月はよくかんで食べることを意識した献立「カミカミ献立」を入れています。カミカミ献立は、固いものばかりではありません。豆や乾物など咀嚼回数が多いものを入れています。

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯や口が健康でなくてはなりません。日常の歯磨きはもちろんですが、定期的に歯医者に行くなどして歯や口の健康を意識しましょう。



☆ 焼きコロッケ ☆

(150mlカップ×4個分 給食の量 4人分)

じゃがいも 2個 塩こしょう 少々
牛肉ミンチ40g 豚肉ミンチ40g
たまねぎ 1/2個 豆乳1/4カップ 炒め油
*ソース<ウスターソース大さじ2 三温糖大さじ1>
パン粉3/4カップ サラダ油大さじ1 カップ4個

- ① じゃがいもは1cmいちょう切りにし茹でておく。玉ねぎは粗みじん切り。
- ② フライパンに油を熱しミンチ肉を炒め、玉ねぎを加えて炒める。じゃがいもを加えて塩こしょうする。
- ③ 豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 別鍋でウスターソースと三温糖を合わせてたく。(量が少ないのでレンジで加熱してもよい)
- ⑤ ③の生地をカップに入れ、パン粉をのせてサラダ油をかけてオーブンで焼く。200℃ 10分
- ⑥ パン粉が色づいたら、作ったソースをかける。

☆ はいはいキムチ ☆

(給食の分量 4人分)

切干大根 25g 白菜キムチ 160g にら10g
ちりめんじゃこ25g 炒め油 少々

- ① 切干大根は固めに戻し、2~3cm長さに切る。サッと茹でて水気を絞る。白菜キムチは短冊に切る。にらは2~3cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこ、切干大根を炒める。
- ③ 白菜キムチ、ニラを加えて炒め合わせる。
*切干大根は固めに茹でるのがポイントです。

6月献立より

☆ カントリーポテト ☆

(給食の分量 4人分)

じゃがいもMサイズ 4個 揚げ油
粉チーズ大さじ1 塩 少々

- ① じゃがいもは皮をむき、半分に切る。
- ② 粉チーズと塩こしょうを、合わせる。
- ③ じゃがいもを蒸す。(竹串が通るくらい)
- ④ じゃがいもの水気をふき、油で揚げる 160~170℃ 6分くらい
- ⑤ 揚げたてに②をまぶして仕上げる。

☆ 揚げ鶏の甘酢ソース ☆

(給食の分量 4人分)

鶏もも肉60g 4切 小麦粉 片栗粉
土生姜ひとかけ 酒 少々 揚げ油
(甘酢ソース)

ねぎ1本 ごま油小さじ2
三温糖大さじ1.5 しょう油大さじ1
穀物酢 大さじ2/3

- ① 鶏肉に粉をまぶし油で揚げる。
- ② 調味料を煮立て、ねぎを加えて甘酢ソースを作る。
- ③ 揚げたてに②のソースをかける。