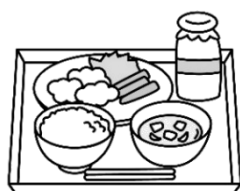


給食だより

第2号 令和6年6月
一宮市立木曽西小学校

わたしたちの地元、愛知県のめぐみを味わおう



愛知県は、自動車などの工業が盛んですが、農業も盛んです。キャベツや大葉、イチジク、うずらの卵などの生産量が多いことで有名です。

6月19日(水)は「愛知を食べる学校 給食の日」として、愛知県産の食材がたくさん入った給食が登場します。地元愛知県のめぐみを味わってください。

ごはん

一宮市近郊で栽培された「あいちのかおり」という品種のお米です。
粒が大きくておいしいお米です。



牛乳

愛知県産の生乳です。



愛知のキャベツメンチカツ

愛知県産のキャベツを使用したメンチカツです。愛知県はキャベツの作付面積が全国1位です。田原市や豊橋市で多く栽培されています。



愛知のだいずツナサラダ

「フクユタカ」という愛知県産のだいず入りのサラダです。ドレッシングで味付けして、食べやすくなるように工夫しました。だいずは、抹茶の産地で有名な西尾市で多く栽培されています。



うきうきかきたま汁

一宮市浮野地区産の卵を使用しています。料理名の「うきうき」は、産地の「浮野」からとったものです。浮野地区の直売所では、生みたての卵を購入することもできます。



季節の豆知識 「入梅」



梅雨に入る6月10日ごろのことを入梅といいます。入梅の「梅」という字は「梅雨」のことを意味します。入梅は暑い夏に向けて栄養をとるため、昔からこの頃に旬を迎える「いわし」や「青梅」が食べられてきました。6月10日(月)の給食では、いわしの梅煮と青梅ゼリーが出ます。季節の変化を感じながら食べてください。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



6月4日(火)から1週間の給食では歯の健康を考えた献立が登場します。丈夫な歯を自指しておいしくいただきましょう。

丈夫な歯になるための3つのポイント

1. よくかんで食べる

よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液には虫歯を防ぐ働きがあります。

2. 時間を決めて食べる

だ液には、食べた後の口の中を虫歯になりにくい状態に戻す働きがあります。だらだら食べることは、虫歯になりやすい原因となります。

3. 食後は歯みがきをする

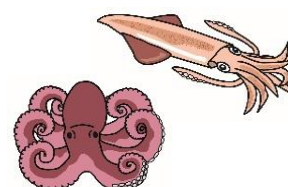
食べた後の口を清潔にしておくことで、虫歯を予防することができます。



6月4日(火)の「かみかみ献立」を紹介します!

たこといかのかみかみ揚げ

たこやいかは、かみごたえがある食材です。素揚げしたさつまいもと一緒に食べます。



ごぼうと牛肉のいため煮

ごぼうやこんにゃくもかみごたえがあります。ごぼうは、切り方を工夫して乱切りにすることで、さらにかみごたえを増やしています。



作ってみませんか

かみかみ献立

＊じゃこごまキャベツ＊

25日(火)の給食に登場します。

《材料4人分》

- | | |
|--------------|--------|
| ・キャベツ(大きめの葉) | 4枚 |
| ・乾燥ちりめんじゃこ | 大さじ2 |
| ・たくあん | 40g |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・いりごま | 大さじ1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |

《作り方》

- キャベツは1cmはばの短冊切りにして、さっとゆでる。水に通して冷ました後、水気をよく切っておく。
- たくあんはせん切りにする。
- ①と②と乾燥ちりめんじゃこを混ぜて、Aで和える。

あと一品ほしい時にピッタリの献立です。キャベツは小松菜や水菜などに替えてもおいしく作ることができます。たくあんや乾燥ちりめんじゃこはかみごたえがあります。

