

給食だより

第2号 令和7年6月
一宮市立朝日東小学校

じもと あいち けん おひ 地元、愛知県のめぐみを味わおう！

愛知県は、農業が盛んです。全国でも生産量が多くて有名な食材に、キャベツや大葉、いちじく、うすら卵などがあります。

6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。この日は、愛知県産の食材をたくさん使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。

あいち こめ こ ぎゅうにゅう 愛知の米粉パン・牛乳

愛知の米粉パンは、愛知県産のお米から作った米粉と小麦粉が入ったパンです。小麦粉の半分は、愛知県産です。牛乳は、愛知県産の生乳です。



あいち 愛知のコロッケ

愛知県産の切干しだいこん、れんこん、にんじん、ごぼうを使用したコロッケです。私たちの地元、一宮市は切干しだいこんの生産が盛んです。



キャロットサラダ

愛知県では、にんじんを多く生産しています。にんじんは、緑黄色野菜の中でもカロテンを多く含んでいます。ツナ、たまねぎと一緒に手作りのドレッシングで食べやすく味付けしました。



うきうきエッグスープ

一宮市浮野地区産の卵を使っています。料理名の「うきうき」は、産地の「浮野」からとったものです。



6月11日は

にゅうばい
「入梅」



「入梅」は、暦の上で梅雨のはじまりを知らせる日です。毎年、日付は少しずつがいます。入梅の時期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。それにちなんで、11日給食では、いわしの梅だれかけが出ます。



6/4~6/10は「歯と口の健康週間」

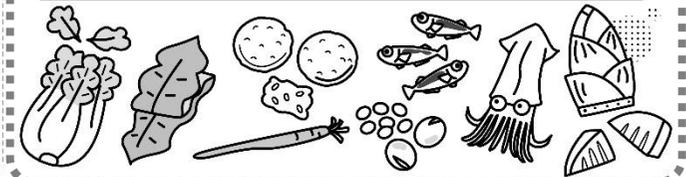


給食では、かみごたえのある食材が出てきます！

よくかんで食べよう！

生涯にわたって自分の歯で食事をするためには、健康な歯や口の中の環境を整える事が重要です。よくかんで食べると多くのだ液（つば）が出て、口の中で菌が増えることを抑えることができます。

こんな食べ物でかみかみ運動！



自然にかむ回数を増やすコツ

- ごぼうなどの固い食材を選ぶ
- 食材を大きく切る

作ってみませんか

かみかみ献立

☆ かみかみドライカレー ☆

10日の給食に登場します。

- 《 材料4人分 》
- 豚ひき肉 60g
 - 豚レバーチップ 12g
 - 乾燥そばろだいず 15g
 - ひよこまめ（水煮） 40g
 - たまねぎ 200g
 - にんじん 80g
 - ごぼう 60g
 - じゃがいも 60g
 - 冷凍むきえだまめ 30g
 - カットトマト 20g
 - ケチャップ } A 大さじ3
 - ソース } 大さじ1/2
 - カレー粉 60g
 - 油 お好みで 適量

《 作り方 》

- たまねぎ、にんじんはみじん切り、じゃがいもは1cm角程度に切る。ごぼうは0.5cm幅程度の輪切りにする。（径が大きいものは、イチヨウ切りにする）
- フライパンに油を入れて中火で温め、豚ひき肉と豚レバーチップをいためる。
- ②に半分くらい火が通ったら、たまねぎを入れる。
- ③に火が通ったら、にんじん、ごぼう、じゃがいもを入れていためる。
- 弱火にし、④にひよこまめ、カットトマトを入れ、野菜から水分が出るまでじっくりいためる。（水分が少ないようなら水を加える）
- 全体に火が通ったら、乾燥そばろだいず、解凍したむきえだまめとAを入れて混ぜる。
- 最後に、お好みでカレー粉を入れて完成。

給食では、鉄分UPのためにチップ状の豚レバーを入れています。同量の豚ひき肉で代用できます。一般的にドライカレーは水を入れず、野菜から出た水分で作ります。ただし、野菜から出る水分が少ないようなら、4人分で200cc程度の水を入れて作ってください。