

たべるのだいすき! 給食だより

平成30年 6月
新町第一小学校
No. 3



きゅうしょくししょくかい おこな 給食試食会が行われました

5月28日に、1年生のPTA学年行事である給食試食会が行われました。今年度は、本校の人気メニューのひとつである鶏肉のアーモンドがらめや、七区で作られた地場産野菜を取り入れた和え物や味噌汁などの和食献立にしました。当日はたくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。子どもたちも、おうちの方と一緒に給食を食べることができて、とてもうれしそうでした。給食の残りがいつも少ない1年生ですが、この日はさらに少なく良く食べていました。また、ご協力いただいた給食アンケートの集計結果は7月の給食だよりにてお知らせ致します。

とうじつ きゅうしょく
当日の給食



ししょくかい ようす
試食会の様子



がつ か か は くち けんこうしゅうかん 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

みなさんは普段の食事は良くかんで食べていますか？現代は、やわらかい食べ物が多くなり昔と比べてかむ回数が減っているといわれています。良くかんで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。ひと口30回を目安に、良くかんで食べるように心がけましょう。4日～8日は給食でもカムカム献立の週をつくり、かみごたえのある献立にしました。意識して良くかんで食べましょう。



よくかんで食べると・・・



むし歯を予防するよ!



あたまの働きを良くして
記憶力がアップするよ!



消化・吸収をよくするよ!



食べすぎを防いで、太りにくくなるよ!



いいことがいっぱい!

しよくざい かみごたえのある食材



たこ・いか



げんまいごはん



こざかな



アーモンド



ごぼう



きゅうしょく しょうかい
給食レシピ紹介 ♪



歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのあるメニュー「かむかむあげ」や、これからの暑い季節にさっぱりと食べられる「トマトのピリ辛サラダ」をご紹介します。どちらも6月の給食に出ますのでしっかり食べましょう！

★かむかむあげ★

- 〈材料4人分〉
- ・乾燥大豆 25g (水煮大豆の場合50g)
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・さつまいも 小1/2本
 - ・煮干し(小魚) 15g
 - ・揚げ油 適量
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・いりごま 大さじ1

} A

〈作り方〉

- ① 乾燥大豆はたっぷりの水につけて一晩水戻しし、水気を切っておく。(水煮の場合は水戻し不要)
- ② さつまいもは1センチ角に切り水にさらし、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 大豆は片栗粉をつけて低温(150℃)の油で15分くらいじっくりカリッとすまで揚げる。
- ④ さつまいもは中温(180℃)の油で素揚げする。
- ⑤ 小魚は、から炒りか、サッと素揚げにする。
- ⑥ Aを煮立ててタレを作り、③、④、⑤をからめてごまをふったらできあがり。

★トマトのピリ辛サラダ★

- 〈材料4人分〉
- ・きゅうり 1/2本
 - ・キャベツ 2枚
 - ・トマト 小1個
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・さとう 大さじ1
 - ・酢 小さじ1
 - ・ラー油 少々
 - ・いりごま 小さじ1

} A

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、トマトは2センチくらいの角切りにする。
- ② キャベツはさっと茹でて水で冷まし水気を切る。
- ③ Aをあわせてドレッシングをつくり、材料を全て和えたらできあがり。(ラー油はお好みで加減してください)

かむかむあげは高崎市の定番給食メニューです。



市内公立保育所・幼稚園・小・中・特別支援学校給食の

放射性物質検査結果について

標記について下記の通り報告がありましたので連絡いたします。

調理期間	調理施設	検査結果 (Bq/kg)		
		ヨウ素 131	セシウム 134	セシウム 137
4月23日～4月27日	西小学校・滝川小学校・中川保育所	不検出	不検出	不検出
5月7日～5月11日	佐野中学校・群南南部保育所・南八幡幼稚園	不検出	不検出	不検出
5月14日～5月18日	桜山小学校・吉井保育所・榛名中学校	不検出	不検出	不検出