

給食だより

平成27年5月29日
 港区立青山小学校
 校長 廣瀬織媛
 栄養士 松原正枝



No.3

6月の給食目標は

「衛生に気を付けて食事をしよう。」です。

学校では、給食当番になると、帽子、白衣、マスクを着用し、手洗いを済ませてからクラスの配膳を行っています。1年生も、白衣を着て、一生懸命配膳を行っています。お玉やトングを持つ手もしっかりし、子供たちの成長を感じます。

給食について一口メモ

4日(木)は、よく噛んで食べる献立です。白米の中に菜を少し混ぜるだけでも噛む回数は増えます。

5日(金)は、なかよし給食です。雨天でない限り校庭で、給食室で作ったお弁当を仲良く食べます。

8日(月)は、韓国料理で馴染みのあるキムチと、トックを使用して給食をつくります。トックは、お米で作った韓国風お餅です。よく噛んで食べましょう。

12日(金)は、北海道の郷土料理じゃが芋餅の汁です。じゃが芋餅は、蒸したじゃが芋を潰し、でんぷんと混ぜ、丸めて作ります。

16日(火)のチャンポン麺スープは、豚骨と、鶏がら、厚けずりを使用し、強火で2時間以上煮て、湿潤したスープを作ります。

19日(金)のナシゴレンは、インドネシア料理で、ナシは米、ゴレンは、炒めるという意味だそうです。ナンプラーとトムヤンバーストで調味します。

23日(火)の紫陽花ゼリーは、3食のゼリーを角に切り、花びらをイメージして作ります。

29日(月)のもずく汁は、沖繩のもずくを使用して作ります。

★ 蒸し暑くなるこの時期、子供たちの食欲が落ちることがないように味付けに工夫したいと思います。また衛生管理に十分気を付けて調理作業を進めます。

準備はOK?

ぼうしをきちんとかぶっていますか?

マスクを忘れていませんか?

手を石けんできれいに洗いましたか?

白衣のボタンはとめていますか?

つめがのびていませんか?

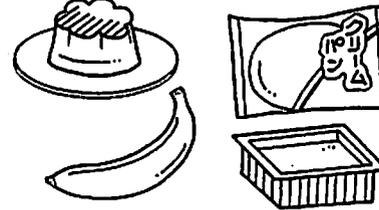
噛みごたえは食べ物で決まる

食べ物は大きさやかたさ、弾力性の違いにより、噛みごたえも変わります。噛みごたえのない軟らかい物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまうので注意しましょう。

・噛みごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



・噛みごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



よくかまない食べ方

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

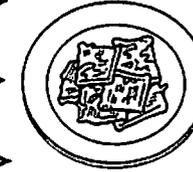


数回しかかまないと飲み込んでいます。

かむかむメニュー !!

しじみ

チ子ミ風海鮮おやき



材料(2人分) 1人分約297kcal
 にら 1/4束 桜えび 10g いか 20g
 あさりむき身 50g 卵 1/2個 水 100ml
 A (小豆粉 80g 粗小さじ1/2)
 すりごま(白) 小さじ2
 ごま油 大さじ1/2
 たれ(しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4)

つくり方

- ①にらは4cmくらいの長さに切る。
- ②ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまがでかきないようによくかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半皿入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、あわせたれをつける。