

給食だより

がつごう
6月号



6 がつ の こん だて 立 よ り

なつやさい
「夏野菜のチャプチェ」

11日

よくかんで食べようく歯と口の健康週間

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

みなさんは普段の食生活でよくかんで食べることを意識していますか？よくかんで食べることは体によいことがたくさんあります。健康な歯でしっかりかんで食べましょう。

よくかむことの効果



材料(4人分)
牛肉スライス 80g
にんにく[みじん] 少々
ねぎ[小口] 5g
砂糖 4g
濃口しょうゆ 4g
玉ねぎ[千切り] 80g
赤パプリカ[千切り] 40g
黄パプリカ[千切り] 40g
ズッキーニ[イチョウ] 20g
炒め油 適量
砂糖 小1
濃口しょうゆ 大1/2強
ごま油 少々

作り方

- ①牛肉は下味(A)をつけておく。
- ②油で①を炒め、次に玉ねぎ・パプリカ・ズッキーニを入れて炒める。
- ③調味料で味つけし、仕上げにごま油を入れる。



「きゅうりのピリ辛スープ」 作り方

材料(4人分)

鶏肉[角切り] 40g
塩・こしょう 少々
油 適量
にんじん[イチョウ] 45g
干し椎茸[千切り] 2g
はるさめ[4cm] 15g
卵 1と1/2個
片栗粉 1g
きゅうり[輪切り] 40g
薄口しょうゆ 大1強
塩・こしょう 適量
豆板醤 0.2g
ごま油 0.5g
鶏がらスープ 20g
湯 500cc

- ①鶏肉に塩こしょうする。干しいたけは水に戻す。春雨は固めにゆでて水にとり、切る。
- ②油で鶏肉、にんじんを炒める。湯・しいたけの戻し汁を入れて煮立たせ、アクを取る。
- ③しいたけを入れ柔らかくになったら、鶏がらスープ・しょうゆ・塩こしょう・豆板醤で調味する。
- ④水溶き片栗粉を加えた溶き卵をスープに入れ、春雨・きゅうりをいれ煮立たせ最後にごま油を入れる。

～沖縄料理から平和を考える～

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。沖縄は、太平洋戦争で、日本で唯一、地上戦が行われた場所です。

そして、1945年6月23日に沖縄戦が終結、この戦争を忘れないように、沖縄県が6月23日を「沖縄慰霊の日」として定めました。

門真市の学校給食では、毎年「沖縄慰霊の日」が定められている6月に、沖縄料理を出しています。子どもたちには、沖縄の料理や食材にふれることで、沖縄でおきた悲しい歴史を知り、平和の大切さを考えるきっかけになればと献立を取り入れています。

いつまでも平和であることを願い、不自由なく食べられることに感謝して、沖縄の料理を味わいましょう。



パイナップル缶(5日)

パイナップルは暖かいところでしか育たないため、日本でとれるパイナップルのほとんどが沖縄のものです。



もずくとゆばのスープ(3日)

「もずく」はサンゴ礁や藻に付いて育つことから、「藻に付く」という意味の「藻付く」に由来して、「もずく」と呼ばれるようになったそうです。



ゴーヤのかき揚げ(3日)

ゴーヤを使用した沖縄の料理として、豚肉や豆腐と炒めたゴーヤチャンプルーが有名です。給食では、食べやすいようにゴーヤとハム・じゃがいも・玉ねぎなどが入ったかき揚げにしました。



にんじんしりしりごはん(23日)

「しりしり」というのは、せん切りという意味の沖縄の方言だそうです。給食では、せん切りのにんじんと細切り昆布を入れた炊き込みごはんにしています。



沖縄そば(23日)

沖縄の伝統的な麺料理です。うどんと中華そばとの中間のような麺で平たいのが特徴です。豚骨と鰹節で出汁をとるのが一般的です。

