

6月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校

令和6年6月号

校長 高橋 宏幸

栄養士

雨の多い季節となります。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には外で体をしっかりと動かし、おなかを空かせてもりもり食べて、元気な体づくりをしていきましょう。

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気を付けましょう。

 <p>正しい姿勢で食べましょう。</p>	 <p>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</p>	 <p>よくかむことを意識しましょう。 かむ かむ</p>
 <p>食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。</p>	 <p>食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。</p>	 <p>早食いは危険です。絶対やめましょう。</p>

食べるときに注意が必要な食品

<p>球形のもの・つるつるしたもの</p> 	<p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</p> 
---	--

歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

～三重県郷土料理～

6月11日(火)は、三重県郷土料理の「たこめし」と「津餃子」を給食でつくります。

「たこめし」は、たこをごはんと一緒に炊いた、三重県鳥羽市にある答志島(とうしま)の郷土料理です。答志島は、漁業が盛んな島で四季を通じてたくさんの新鮮な魚介類が獲れます。その中でも、たこつぼを使った「たこ漁」は一年中行われています。海の中にたこつぼを仕掛けておくと、狭い場所が好きなたこは、つぼの中に入ってくるので、獲ることができます。

「津餃子」は、直径15cmの大きな皮を使うのが特徴的な揚げ餃子です。1985年頃、三重県津市教育委員会の栄養士と学校栄養職員によって学校給食メニューとして考案されたのが始まりだと言われています。配膳のしやすさや、1人1個でも満足感があり、必要な栄養素がたくさん摂れることなどを考えて開発されました。津市の子供たちから大人気のメニューである「津餃子」ですが、今や学校給食メニューの枠を超えて、ご当地グルメとしても有名です。

給食レシピ ★切干大根とごぼうの辛子和え★

このメニューは6/4(火)の虫歯予防デーの日に実際に給食で提供します。

《つくり方》

《材料(中学年4人分)》			
切干大根	20g	☆しょうゆ	大さじ1
ごぼう	40g	☆三温糖	小さじ1
こまつな	40g	☆洋からし	適量
もやし	60g		
にんじん	20g		

- ①切干大根は水で戻して、3cm くらいの大きさに切ります。
- ②きゅうりとごぼうは千切りにして、ごぼうは切ったから酢水にさらしておきます(色が黒くなるのを防ぐため)。
- ③野菜をすべて茹で、水冷し、軽く絞ります。
- ④☆を小鍋に入れて加熱し、冷まします。
- ⑤③の野菜、④のタレを混ぜて合わせて完成です。

