

6 がつごう 月号



きゅうしょく

給食だより

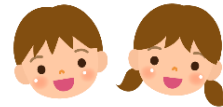
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
栄養士 宗 美恵子

歯と口の健康週間



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしたいですね。

食育レポート～1年生グリーンピースのさやとり



5月13日（月）、1年生が、給食につかうグリーンピースのさやとりをしてくれました。さやつきのグリーンピースをはじめて見る児童も多く、グリーンピースはどれでしょうクイズは大盛り上がりでした。

いざさやとりを始めると、「グリーンピースちいさくてかわいい！」と、あちらこちらから「かわいい！」の声。大事にさやとりをしたグリーンピースはみんなで給食室に届け、調理員さんに、「おいしく作ってください！」と、お願いすることができました。

待ちに待った給食の時間、「グリーンピースは苦手。」と話していた児童も、「がんばったからおいしい！」と笑顔で話してくれました。改めて、食育の楽しさを感じたひとときでした。



←左から

- ・スナップエンドウ
- ・さやいんげん
- ・グリーンピース

レシピ紹介 つくねバーグ グリーンピースごはんと一緒に、大好評でした！



【材料】	5個分
鶏ひき肉	150g
たまご	1個
生パン粉	30g
おから	4g
ねぎ	40g
しょうが	2g
しょうゆ	小2
さとう	大1/2
塩	少々
みりん	大1/2
酒	大1
さとう	大2
しょうゆ	大1
水溶きでんぷん	適量

【作り方】

- ① ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして、鶏ひき肉から塩までを合わせて捏ねる。
- ② ①は形を整えて、オーブンまたはフライパンで焼く。
- ③ Aを合わせて加熱してたれを作り、②にかけて仕上げる。

パン粉とおからの効果で、ふわふわ食感に焼き上がりました♪甘辛いたれとの相性もバツグンです☆

