

# 食育だより

## 6月号

高良学校給食センター  
【高良小学校\*宇栄原小学校】  
TEL/FAX:098-917-3484  
ホームページでカラー版をcheck!



### 今月の給食目標

☆骨や歯を作る食べ物を知ろう

☆よくかんで食べよう



6月は、各学校で栄養士による給食指導や食育授業など、今年度の食育の取り組みが本格的にスタートしました。毎月、その様子も食育だよりでお伝えしていきますので、お楽しみに☆6月は「食育月間」でした。家庭での食育の第一歩は、なんと言っても「共食」です。どのご家庭も毎日バタバタだと思いますが、家族でいっしょなお話をしながら食卓を囲む時間を、大切にしてみてくださいね。



## 骨や歯を作る食べ物を知ろう

骨や歯にいい栄養素といえば、「カルシウム」が真っ先に思いつきますが、たんぱく質、ミネラル、ビタミンも、さまざまな役割として丈夫な骨や歯を支えています。つまり…実は、「牛乳を飲んでいるから大丈夫!」ではない、ということです。骨や歯に必要な栄養素やそれらが含まれる食品を知って、丈夫な骨や歯をつくりましょう!

### たんぱく質

(骨や歯の

ざいりょうになる)

肉、魚、たまご  
大豆せいひん、  
乳せいひん など



### ビタミンA

(歯のエナメル質を

強化してつるつるにする)

かぼちゃなど緑黄色野菜  
バター、らんおう、レバー など



### ビタミンC

(虫歯や病気ふせぐ。

はぐきをじょうぶに)

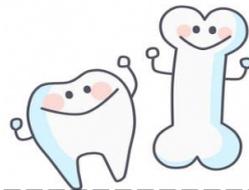
やさい くだもの など



### カルシウム

(骨や歯をつよくする)

乳せいひん、さくらえび、  
あおさ(かいそう)、ごま など



いろいろな食品をバランスよく食べて、  
じょうぶな歯や骨をつくらう!

### ビタミンD

(カルシウムの  
吸収を助ける)

きのこ、サケ(さかな) など



## カルシウムがとれる! お魚メニュー「魚のピザやき」レシピ紹介



5/26、6/2の給食に出ました!

### 材料(5人分)

- ・魚切り身(ホキや鮭など)40g…5枚
- ・たまねぎ…50g ・ピーマン…25g
- ・マッシュルーム…50g ・油…小さじ1
- ☆ケチャップ…大さじ6
- ☆塩・こしょう…少々
- ・ピザ用チーズ…50g

### 作り方

- ①たまねぎ、ピーマン、マッシュルームを食べやすい大きさに切り、油をしいて炒め、☆の調味料で味付けし、ソースをつくる。
- ②魚に①のソース、ピザ用チーズをのせる。
- ③オーブンや魚焼きグリルなどで魚に火が通るまで焼いたらできあがり!

## タコライス(10人分)

### ●材料

- ・牛豚あいびき肉……360g
- ・にんじん……140g
- ・たまねぎ……400g
- ・ピーマン……60g
- ・ゆで大豆……100g
- ・トマト缶……100g
- ・にんにく……ひとかけ
- ・油……小さじ1
- ・クミンパウダー……小さじ1/2
- ・ナツメグパウダー……小さじ1/2
- ・チリパウダー……小さじ1
- ・酒……小さじ2
- ・ケチャップ……大さじ2
- ・しょうゆ……小さじ1/2
- ・ウスターソース……小さじ2
- ・さとう……小さじ2
- ・塩……小さじ1/2
- ・こしょう……少々



### ○作り方

- ①にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ゆで大豆をみじん切りにする。
  - ②フライパンに油をしき、にんにくを弱火でじっくり炒める。
  - ③あいびき肉、クミンパウダー、ナツメグパウダー、チリパウダーを加えて炒める。
  - ④あいびき肉に火が通ったらにんじん、たまねぎ、ピーマン、ゆで大豆を加えて炒める。
  - ⑤トマト缶と、調味料をすべて加えてよく混ぜながら炒める。(しっかり沸騰させるとトマトの酸味がやわらかくなります。)
  - ⑥少し水分が少なくなり、全体がなじんだらできあがり!
  - ⑦ごはんのにのせて、お好みでレタスやトマト、チーズをのせていただきます☆
- ※給食では、ボイルしたキャベツとチーズをのせます。

## クーブイリチー(10人分)

### ●材料

- ・豚三枚肉……80g
- ・油あげ……40g
- ・白かまぼこ……60g
- ・切りこんにやく……150g
- ・切干大根……20g
- ・刻み昆布……30g
- ・にんじん……100g
- ・油……小さじ1
- ・酒……小さじ2
- ・さとう……小さじ2
- ・みりん……小さじ2
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・塩……ひとつまみ
- ・かつおだし……500ml



### ○作り方

- ①かつおだしをとる。
- ②切り昆布、切干大根を水で戻して、水気を切っておく。長いものは切る。
- ③豚三枚肉、油あげ、白かまぼこ、にんじんを千切りにする。
- ④少し深さのあるフライパンか、浅めの鍋に油をしき、酒、さとう、しょうゆを加えて熱し、豚三枚肉を加えて炒める。その後煮汁ごと取り出しておく。
- ⑤同じフライパンで切り昆布、切干大根を、かつおだしを少しずつ加えながら煮る。
- ⑥昆布、切干大根がやわらかくなったら、取り出しておいた三枚肉と煮汁、白かまぼこ、油揚げを加えてさらに煮たらできあがり☆

## 【残量調査を行いました(高良小)】

6月16日(月)~20日(金)の1週間、高良小で残量調査を行いました。いちばん残量が多かったメニューは「ごぼうとナッツのサラダ」でした。また、1年4組さん、4年3組さんが、週間を通して残量がとても少なく、よく食べてくれていました♪

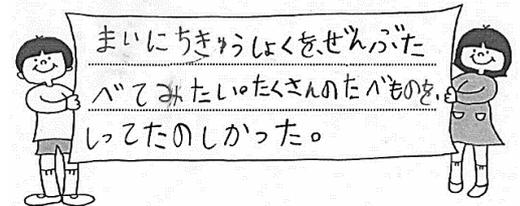


## 【1年生で、食育の授業をしました】

計画に沿って、6月から高良小、宇栄原小で栄養士による食育がスタートしています。食育の授業では、5月に宇栄原小1年生、6月に高良小1年生の学活で「給食のひみつを知ろう」の学習をしました。子どもたちは初めて知る「きゅうしょくのひみつ」に興味津々でした!

児童のふりかえりより。よくできました!

●わかったことや、これからがんばりたいことをかいてみよう。



●わかったことや、これからがんばりたいことをかいてみよう。

