



給食だより



村田町学校給食センター
令和5年 6月 発行

6月は「食育月間」です。「食べる」ことは、生きるために欠かすことのできないもので、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。食卓を囲みながら、ご家庭でも「食」について話し合ってみてください。

そらまめのうす皮むき、お手伝いしていただきました！

～村田小1年生・村田第二小1年生～



《 学ぶ 》

6/6(火)、「そらまめ」のことを学習しました。さやの中はふかふかになっていることを、全員で触って確認しました。



《 うす皮むき体験 》

しっかり手洗いをして、準備OK！グループで協力して、うす皮むきを体験しました。1個目は、ゆっくり慎重に…2個目以降はコツをつかんで、どんどんむくことができました！次の日の給食を楽しみに、うす皮むきを頑張っていました。給食で使う2000粒のうち、約1300粒をむいてくれました。



たくさん
皮むきできた！

むずかしいけど
たのしい！

そらまめのカレーチーズ焼き

カレー味で食べやすく仕上がりました♪
(裏面にレシピがあります)



自分たちでむいた
「そらまめ」おいしいね♪

《 いただきま〜す！ 》

初めて「そらまめ」を
食べたけどおいしい♪

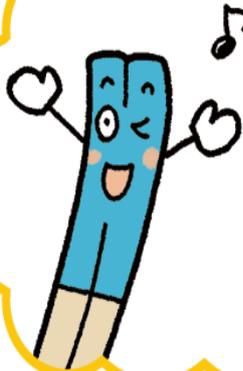


6月の給食目標 「衛生に気をつけて食事をしよう」

気温と湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒の発生が心配です。身のまわりの衛生に注意して、給食の準備をしましょう。また、手洗いをしっかり行いましょう。



カルシウム



丈夫な歯や骨をつくるもとになるカルシウム。成長期には特に欠かすことができない大切な栄養素です。しかし、日本人には不足しがちな栄養素でもあります。牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、ひじきやわかめなどの海そう類、小松菜などの色の濃い葉物野菜に多くカルシウムが含まれています。



ご家庭で作ってみませんか？



「そら豆のカレーチーズ焼き」6/7(水)

< 材 料：4人分 >

- ・そら豆 12粒
- ・じゃがいも 200g
- ・ウインナー 4本
- A {
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・カレー粉 少々
- B {
 - ・マヨネーズ 25g
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・カレー粉 少々
- ・ミックスチーズ 40g



< 作 り 方 >

- ① そら豆はかために塩ゆでし、うす皮をむく。
- ② じゃがいもは皮をむき、1センチ角に切る。竹串がスッと通る程度にゆで、ざるに開けて水気をきっておく。
- ③ ウインナーを1センチ幅に切る。
- ④ じゃがいもとウインナーを軽く炒め、Aで軽く味をつける。
- ⑤ Bの調味料を混ぜ合わせ、カレー粉を少しずつ加え、好みの辛さに調整する。
- ⑥ ④を耐熱容器に入れ、そら豆、⑤、ミックスチーズをのせて、オーブントースターで焼き上げる。



学校給食用食材 放射能測定結果 (単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
5月10日 (水)	かぶ	村田町	不検出 (<2.6)	不検出 (<3.4)
	ほうれん草	村田町	不検出 (<3.4)	不検出 (<4.1)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。