



# 給食だより 6月号

さいたま市立浦和中学校 給食室

## 6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です

さいたま市の食育推進計画の目標を紹介します。



さ

### 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につけよう！

い

### 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理をし楽しみ、人とのつながりを深めよう！

た

### 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べよう！



ま

### 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事のできることなどに感謝して、食べよう！

し

### 「食文化や地のものを伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えよう！

### ●例えば、こんなことを実行してみましよう！

○食べ残しをしない。

・・・ごみが減ると環境にもやさしいですね。

○買い物の際は、「産地」や「消費期限」  
などを確認する。

○「ご飯は左、汁ものは右」

・・・配膳の仕方や食事のマナーに気を配る。

○食事の準備や後片付けを手伝う。

○地元の食材、旬の食材を食べる。

### \*食中毒の予防は、食の安全の基本です。今こそ、正しい手洗いの習慣化を！



石けんで丁寧に洗ったら、流水でしっかりすすいで清潔なハンカチ等で水気を拭きとりましょう。



### ふるさと給食月間で人気の、「フルーツ焼きプリン」。給食で提供できるのはもう少し先になりそうですが、おうちでチャレンジして作ってみませんか♪牛乳の消費にもつながります！

<材料>容量150cc程度の容器4個分 <作り方>

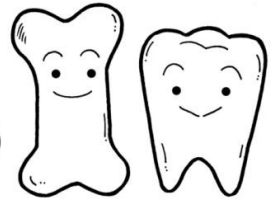
- |           |       |  |
|-----------|-------|--|
| ・鶏卵       | 150g  | ①ボウルに牛乳、コーンスターチを入れ、泡だて器でよく混ぜる。           |
| ・牛乳       | 200cc | ②鶏卵、生クリーム、砂糖を加え、さらによく混ぜてザルなどでこす。         |
| ・生クリーム    | 100cc | ③耐熱容器にフルーツを入れ、②を注ぐ。                      |
| ・砂糖       | 90g   | ④180℃のオーブンで20分程度、中心が膨らみ、ほんのり焼き色がつく程度に焼く。 |
| ・コーンスターチ  | 20g   |  |
| ・お好みのフルーツ | 50g   |  |



（給食では県産のブルーベリーや和梨缶詰を使用）

今が大切！ 丈夫な骨と歯をつくるために

# カルシウムをしっかりとろう



## カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモン分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



## カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれかを1種類だけとるのは、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳も～  
残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

今月は歯と口の健康週間にちなんで、カルシウム特集！これなら自分でぱぱっと準備して食べられますね♪

作ってみよう！

自分で作ってすぐ食べられる♪カルシウムたっぷりごはん



- ・納豆・しらす(またはじゃこ)のせご飯→のりをちぎってトッピングしてもおいしい。
- ・チーストースト→食パンにとろけるチーズをのせて焼く。
- ・カルシウムたっぷりオムレツ→ゆでた小松菜やほうれんそうがあれば、食べやすい大きさに切って卵・チーズと一緒に混ぜ合わせ、油をしいたフライパンで焼けば出来上がり。
- ・野沢菜チャーハン→フライパンにごま油を熱し、溶き卵を加えて半熟程度になったらごはんを1cm幅に刻んだ野沢菜漬けを加えて炒め合わせる。お好みで納豆やじゃこを加えると、さらにパワーアップ！（野沢菜などの塩分があるので、味を見て足りないようであれば必要最小限の塩こしょうやしょうゆを加えて調節してください。）



○もっとお手軽に・・・インスタントみそ汁に海藻やねぎなどあるものに加えて具を増やしたり、すぐに食べられるプチトマトやヨーグルト、シリアルを用意しておく便利です。

～ひじきのピリ辛サラダ～休校期間中にお料理のスキルアップをした人は、こちらにチャレンジを！

### <材料> 4人分

- ・干しひじき 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・ツナ水煮フレーク 40g
- ・きゅうり(千切り) 60g
- ・もやし 80g

### <作り方>

- ①干しひじきは、洗ってもどし、カッコの調味料で下煮しておく。冷ましたら、煮汁を切る。
- ②ドレッシングを作る。油小さじ2、しょうゆ小さじ1、酢大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、食塩・ラー油少々を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③①とツナフレーク、きゅうり、もやしを②で和える。

\*成長期に不足しがちな鉄分がとれるので、貧血予防や疲労回復にも役立ちます。

