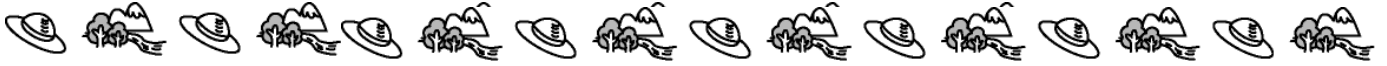


きゅうしょくだより 7・8月

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝ごはんは必ずとるようにしましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は・・・30県目

群馬県

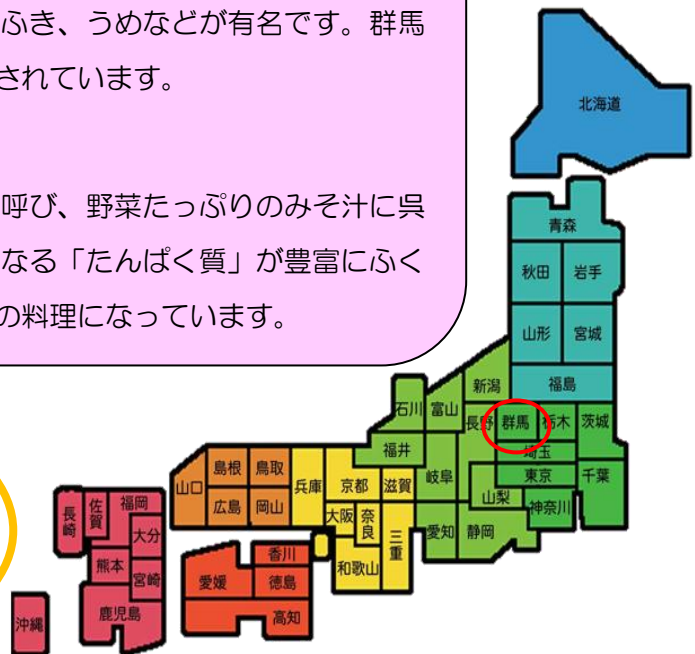
今月は「群馬県」を紹介します。群馬県は、利根川水系の豊富な水源、全国トップクラスの日照時間、標高差のある耕地を生かして、多様な農畜産物が生産されています。特に、こんにゃくは全国一の生産量を誇り、他にもキャベツやきゅうり、ふき、うめなどが有名です。群馬県にある「富岡製糸場と絹産業遺産群」は、世界遺産に登録されています。

こしる
【呉汁】

大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストのことを「呉」と呼び、野菜たっぷりのみそ汁に呉を入れたものが「呉汁」です。大豆には、体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富にふくまれており、大豆や様々な野菜が入った呉汁は栄養たっぷりの料理になっています。



こんにちは、たべっピーです。
今月は、群馬県の郷土料理のひとつである「呉汁」が給食に登場します。お楽しみに！



7月12日(木)は、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」を、御殿場市内全学校で実施します。裏面の献立表をご確認ください。

また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。

献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

※普段、体調不良等で給食を停止している児童・生徒も日割り精算で食べることができますので、希望がある場合は学校を通じて担当の給食センターまでお知らせください。

学校給食食材の放射能測定結果について

第1回(6月15日 測定結果)

玉ねぎ(御殿場産)	不検出
にんじん(千葉県産)	不検出

不検出:セシウム(134, 137)の合算が25^μク/L/kg以下

※次回の測定は7月13日の予定です。

県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL: <http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>



朝ごはん 何を食えばいいのかな？



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。また、①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切です。

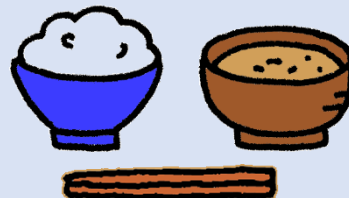
①～④をそろえましょう！

③副菜
野菜、
果物など



②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など

①主食
ごはん、
パン
めん類など



④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など



平成29年度親子でつくる学校給食メニューコンクールから、優秀賞を受賞した伊豆の国市立大仁中学校 山口大樹さんの「新ジャガとひじき入り 色彩りやさいの重ねやき」を紹介します！

新ジャガとひじき入り
色彩りやさいの重ねやき

作り方

- ① ひじきを約3分ゆでて、ザルにあげて水を切る。
- ② にんじん、ハムを細切りにする。
- ③ ジャがいもをレンジで加熱する。
- ④ サラダ油をひいたフライパンで①②を炒め、とうもろこしを加えて塩、こしょうする。
- ⑤ ジャがいもを4～6等分し、アルミ箔に並べ、塩、こしょうをし、マヨネーズをかける。
- ⑥ ⑤に炒めた野菜をのせ、チーズをかけてオーブンで焼く。

僕は野菜が苦手ですが、この料理ならおいしく食べられました。しかも、健康によく彩りもよく、静岡の野菜がたくさん入るので、いつでも簡単につくれます。バランスのよい料理なので、ぜひ作ってみてください。

材 料 4 人 分

- じゃがいも・・・3個
- にんじん・・・1本
- ひじき(生)・・・50g
- ハム・・・4枚
- とうもろこし(粒)・・・80g
- えだまめ・・・20粒
- チーズ・・・80g
- 塩・・・適量
- こしょう・・・適量
- マヨネーズ・・・適量



夏休み親子調理実習参加者募集

～地場産物を取り入れた学校給食で人気のメニューを作ませんか～

- 日時／平成30年7月25日(水)・26日(木) 午前8時30分～11時30分
- 会場／南学校給食センター かまど534-1
- 対象／市内の小学生とその保護者
- 献立(予定)／ごてんばこめこカレー、フレンチサラダ、フルーツのゼリーあえ
- 募集人数／各日12組(先着順) ●参加料／1人260円(小学校1食分の給食費)
- 持ち物／エプロン、三角布、上靴
- 申込み／7月2日(月)から6日(金)までに、学校給食課に電話で申込んで下さい。

☎550(78)6689 (午前8:00～午後4:45)