



衛生に気を付けて食事をしよう

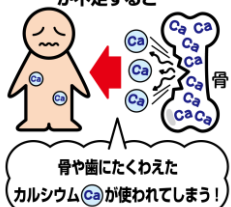
小：手洗いの大切さに気づき、正しい手洗いを身につける
 中：正しい手洗いの習慣を身につけ、身支度を整える
 消化のしくみを知り、よくかむ習慣をつける

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。

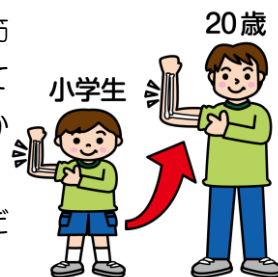
給食にはどうして牛乳が出るの?

体(体液)中のカルシウム(Ca)が不足すると...



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



今日の牛乳どんな味?

牛乳はいつも同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!



農産物以外の食品



作ってみませんか? ~ ポークビーンズ ~

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|------|
| 大豆 | 100g |
| 豚もも肉 | 120g |
| ベーコン | 3枚 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/2本 |
| じゃがいも | 1個 |
| パセリ粉 | 適量 |
| にんにく | 1片 |
| サラダ油 | 適量 |
| A { ケチャップ | 大さじ2 |
| トマトピューレ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| B { 水 | 80g |
| 大豆のゆで汁 | 40g |

【作り方】

- ① 大豆は洗って一晩たっぷりの水につけて戻し、茹でておく。
- ② 豚もも肉、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、きざみにんにくを炒める。香りがしてきたら②を入れてさらに炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、③を入れてさらに炒める。
- ⑥ Bを加え、材料に火が通ったら、Aを加えて味を調える。
- ⑦ 最後にパセリ粉をふって出来上がり。



水煮大豆を使用すると、もっと簡単に作ることができます♪





給食センターホームページ
のリンクです。
ぜひご覧ください。



東温市の給食を知ろう！食べよう！

★第9回 学校給食ロビー展★

2017年度から毎年3月に東温市役所1階ロビーで実施している、学校給食ロビー展。今回も、多くの
方々にお越しいただき、好評のうちに終わりました。ロビー展を通して、地域の方々に東温市の給食につ
いて、広く知っていただくことができました！今後も様々な機会をとらえて、東温市の給食の取組をお知
らせしていきたいと思ひます。

このような取組をしているんだね。



ちいき がっこう れんけい しょくいく とりくみ
地域・学校と連携した食育の取組

地元農家さんのご協力のもと、園児・児童・生徒
が豆のさやむきやにんじん・大根・玉ねぎ・ケール・
青パイアの収穫体験を行い、その時の様子を
紹介しました。



きゅうしょく センターの取組

アレルギー対応の除去食を作っている様子や、
夏休みの調理員さんの仕事内容、給食センター
見学の様子を紹介しました。

サンプル配布も行いました♪



アンケートの感想では、「地元の農家と子どもたち
が連携することはよい体験になると思ひます。」「い
つも子どもがおいしかったと帰ってきます。」と
心温まるコメントをいただきました。

納品業者の方にご協力いただき、
給食で使用している食材などのサンプ
ルを配布しました！

お越しいただきありがとうございました！