給食ほっとメール

令和4年7月11日
廿日市学校給食センター

気象庁は、六月二十八日に中国地方五県が梅雨明けしたとみられると発表しました。六月の梅雨明けは統計の残る一九五一年以降で初めてで、平年より三週間も早く、梅雨の時期も最短とのことです。

梅雨明け以降、暑い日が続いていますが、冷房や日傘等の活用と共に、食事からの栄養摂取、小まめな水分補給で夏を元気に、楽しく乗り切っていきたいものですね。

1学期 じまんの給食紹介します！

4月

4/25
郷土料理の日
- ごはん
- 牛乳
- へかなべ
- 切干大根のごま酢和え

へかなべ（廿日市の郷土料理）
お肉の代わりに大野でとれるあさりを使ったすき焼きのような料理です。

4/27
料理力の献立
- 親子丼
- 牛乳
- ほうれん草と大豆のお浸し

青菜のお浸し
中学校を卒業するまでにできるようになってほしい料理として毎月登場します。

5月

5/16
給食食べようデイ
- たけのこごはん
- 牛乳
- ししゃもの素焼き
- 五目きんぴら

給食食べようデイ
食缶の底にある星形にんじんを探しながらクラスで協力して楽しく完食を目指します！

5/19
食育の日
- 胚芽パン
- 牛乳
- ミネストローネ
- アスパラガスのサラダ

食育の日
しっかり噛んで食べてほしいと願い，いりこと食物繊維たっぷりの胚芽パンを出しました

6月

6/3
歯と口の健康週間
- ごはん
- 牛乳
- 豚肉とごぼうのかりん揚げ
- ゆでキャベツ
- きのこ汁

歯と口の健康週間
歯と口の病気を防ぐために噛み応えのある献立やカルシウムの多い献立を取り入れました。

6/23
食育月間
- コッペパン
- 牛乳
- 鶏肉のワイン煮込み
- ころころサラダ

食事のマナー名人を目指そう！
はしの使い方を意識できるような献立を取り入れました。

7月

7/1
沖縄県の料理
- ごはん
- 牛乳
- 豚肉の角煮
- ゴーヤチャンプルー

沖縄県の料理を始め，夏野菜をたっぷり使った暑さに負けないスタミナのつく献立がたくさん登場しました！

給食センターのホームページでは日々の給食の情報を発信しています！
HPアドレス　www.hatsukaichi-edu.jp/hkyuusyokuc/
廿日市学校給食センター　検索

もっと！野菜を食べよう

８月31 日は，「８（や）・３（さ）・１（い）」の語呂合わせから制定された**「野菜の日」**です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第二次）」では，**成人で１日350g 以上**の野菜を食べることが勧められていますが，全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

作ってみよう！人気の給食レシピ

ラタトゥイユ

※材料はすべて4人分です。
※作り方は給食での作り方です。

《材料》
なす	……100g(1本弱)
ズッキーニ	……100g(1本弱)
トマト	……100g(1/2個)
たまねぎ	……200g(中1個)
さやいんげん(冷)	……20g
ベーコン	……48g(3枚)
にんにく	……4g(少々)
鶏がらスープ(冷)	……80g
塩	……1.2g(一つまみ)
こしょう	……0.04g(少々)
なたね油	……4g(小さじ1)

《作り方》
①材料を切る。
　なす･ズッキーニ:1㎝太さのいちょう切り
　トマト:湯剥きをして，さいの目切り
　たまねぎ:拍子切り
　ベーコン:7㎜の短冊切り
　にんにく:みじん切り
②油を熱し，にんにくの香りが出るまで炒める。
③ベーコンを入れて炒める。
④たまねぎを入れて炒め，なす，ズッキーニを入れて1/3量の塩をふって炒める。
⑤鶏がらスープを入れ，トマトと残りの塩，こしょうを入れる。
⑥水で解凍したさやいんげんを入れて仕上げる。

顆粒の鶏がらスープを使う際は，味を調整しながら，水を80g程度加えてください。