



6月4日は、開桜小学校の18回目の開校記念日です。みなでお祝いしましょう！
梅雨に入り、だんだん暑くなってきます。食欲がなくなりがちですが、3食しっかり食べて、夏にそなえましょう。

毎年6月は食育月間です

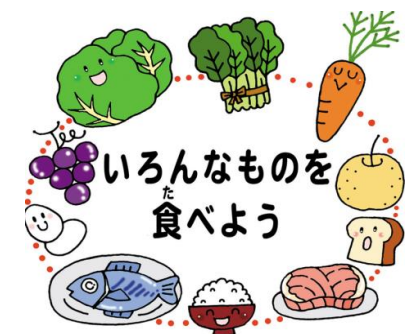
「食」について考える月です。

「食」という字は、「人」を「良」くすると書きます。

農家の方や漁師の方、お店の方に感謝の気持ちをもって「食」べる、給食の調理員さんや、おうちの方が作ってくれた食事をおいしく「食」べる、食材の命に感謝して「食」べる、みんなと楽しく「食」べるなどが考えられます。

おいしく楽しい食事は人を良くしてくれます。ぜひご家庭で「食」についての話をしてみてください。

給食の時間に、「このスープには〇〇が入っているよ」、「この料理はどうやって作ったの？」など、いろいろな発言が出てきます。食材に興味をもつことで、食事への意欲がわいてきます。
一緒に買い物に行って、食材がどんな形になっているか知る、料理のお手伝いをしてどのように料理ができていくか知ることも食育につながります。



☆おすすめレシピ☆

○みそカツ丼のみそだれ○

本場では八丁味噌ですが、使いやすい赤みそを使います。にんにくがきいたみそだれで、ごはんがすすみます。

材料（中学年4人分）

- ・ごま油・・・・・・・・・・・・・・1g（小さじ1/4）
- ・にんにく（すりおろし）・・・・1g（小さじ1/4）
- ・赤みそ・・・・・・・・・・・・・・36g（大さじ2）
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・12g（大さじ1と1/3）
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・2g（小さじ1/3）
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・・・・5g（小さじ1）
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・・6g（小さじ1）
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・30g（大さじ2）
- ・いりごま・・・・・・・・・・・・・・6g（小さじ2）

- ①調味料をすべて混ぜる。（学校では加熱します。）
ごはん、キャベツ、カツを丼ぶりに盛り、たれをかける。

食中毒が流行する時期です

気温が上がり、梅雨の影響によりジメジメした気候が続くこの時期は、食中毒に注意が必要です。給食室でも、しっかり衛生管理を行っていきます。ご家庭でも、食事の前にはしっかり手を洗うように声掛けをお願いします。



お知らせ

☆献立について

- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

☆食材の産地表示について

- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
- ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっております。

☆給食費の引き落としについて

残高を確認の上、**6月14日（金）**までに入金をお願いします。

6/6 1年生そらまめさや出し

6/6(木)に提供するそらまめは、1校時に1年生全員でさや出しをしてもらいます。

4月～6月の初夏にしか出回らない豆で、疲労回復の効果があります。

鮮度が落ちやすいので、さや出しをした後、すぐに給食室で調理します。

お楽しみに！

