

# 給食だより



2024年5月31日  
町田市立小山中央小学校

今月はいよいよ梅雨入りです。給食室では、梅雨の時期も衛生管理の徹底を図り、安全安心な給食作りに努めたいと思います。6月は食育月間です。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように歯を大切にしてほしいです。給食でもかむことを意識したメニューを取り入れています。御家庭でも、よく噛むこと、食後の歯磨きを意識してみてください。

## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけるようにしましょう。



## 食べるときに注意が必要な食品



- ★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。
- ★学校でも給食時間中、安全な食べ方について児童への声掛けを行います。ご家庭でも会話の中で安全な食べ方についてぜひ話題に取り入れてみてください。



## 5月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道 兵庫	小松菜	町田 埼玉	冷凍みかん	和歌山
長ねぎ	埼玉	万能ねぎ	静岡	豚肉	神奈川 鹿児島
きゅうり	町田 埼玉	じゃがいも	鹿児島 長崎	鶏肉	岩手 青森
キャベツ	町田 愛知 神奈川	ピーマン	宮崎	卵	千葉
人参	徳島	えのき・しめじ	長野	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木	白菜	茨城	ホキ	ニュージーランド・アルゼンチン
にら	栃木	アスパラガス	山形	鱈	韓国
大根	町田 千葉	いんげん	北海道	いか	ペルー
ごぼう	青森	パセリ	千葉	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
にんにく	青森	さつまい	千葉	かつお	東京
しょうが	熊本	カラマンダリン	愛媛	あさり	愛知
セロリー	静岡	ニューサマーオレンジ	愛媛	(米)彩のかがやき	埼玉
グリーンピース	福岡	河内晩柑・美生柑	愛媛	(もち米)ときめきもち	秋田



## 今月の給食から...



- ★4日 「カミカミ献立」 「歯と口の健康週間」に合わせて**昆布とじゃこのカミカミご飯**といかの**かりん揚げ**を作ります。
- ★10日 「入梅」 入梅は暦の上で梅雨入りにあたる日です。入梅いわしとも言われる脂ののった千葉産鮭子でとれた鰯で**鰯の蒲焼き**を作ります。
- ★17日 「日本味めぐり 愛知」 名古屋を中心によく食べられている**味噌かつ**を作ります。たれは、八丁味噌を使って作ります。
- ★18日 「日本味めぐり ドイツ」 **ホットドック**と**ジャーマンポテト**を作ります。ドイツは冬に食材が収穫されにくく、保存がきくような食材を多く使うようです。

## 給食メニューの紹介

## あじの甘酢漬け

さっぱり  
おいしい!

(材料 5人分)

あじフィレ	5切れ	にんじん	30g
酒	適量	たまねぎ	60g
でんぷん	適量	ピーマン	20g
揚げ油	適量	酢	大さじ2
		砂糖	大さじ2と1/2
		しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ3

A

《作り方》

- ①にんじん・たまねぎ・ピーマンは細い千切りに切っておく
  - ②Aの調味料を合わせ、①を入れ、小鍋でひと煮立ちさせ、冷ましておく
  - ③酒をふったあじにでんぷんをつけ、油で揚げ、②の漬け込む
- ※他の魚の切り身でも代用出来ます。たれは作りやすいように給食の倍の量で載せていますので調整してください

