



## 食育だより南観音小6月

運動会も終わりましたね。これから、夏に向けて気温も上昇します。給食では、夏場の食欲低下を考え、6月から9月の間、主食の量が減量になります。本格的な夏を迎える前に、しっかり食べる習慣をつけておきたいですね。

### 行事食

「歯の衛生週間」

《6月 2日(水)》

ししゃもの

カレー風味揚げ

きゅうりの塩もみ

切り昆布



6月4日から10日までは、歯の衛生週間です。よくかんで食べることは、むし歯の予防だけではなく肥満予防、味覚の発達などにも役立ちます。「かむこと」は、そのほかにもよいことがたくさんあります。

〈よくかんで食べると、こんなによいことがあるよ〉

- ☆ 肥満を予防する
  - ☆ 味覚の発達
  - ☆ 脳の働きが活発になる
  - ☆ がん予防
  - ☆ 胃腸の調子がよくなる
- など.....

## パクパクコーナー



### 給食委員会の活動

5. 6年生、計30人の給食委員がいます。日々の活動は、給食時間の給食放送と、給食返却時間の片付けです。4月下旬に発足して、1ヶ月が過ぎましたが、昼の活動にもだいぶ慣れてきたようで、てきぱきと動いています。

給食放送は、6年生が終わり、5年生の順番が回ってきたところです。他の委員会で経験がある人が多い6年生と違い、5年生はまったく初めての放送で、みんなどきどき、緊張して何度も練習しています。行事食の説明や、食品の栄養、地場産物の紹介などの原稿を上手に読んでくれています。特に低学年は、給食放送を楽しみにしているということです。

はきはきとした放送は、給食の残りをより、少なくしてくれているようです。



## 地場産物の日

《6月28日(月)》  
「安芸津じゃがいも」

東広島市安芸津町赤崎地区でとれる安芸津じゃがいもは、独特な赤土で栽培されているので、きめが細かく、ほっくりしていておいしいです。

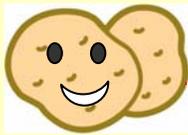
### 朝食にいかが？

#### 簡単ジャーマンポテト

《材料》 (3人分)

ベーコン・・・3枚  
じゃがいも・・・2個  
たまねぎ・・・小1個  
コンソメの素・・・少々  
塩・こしょう・・・少々

\* 好みでピーマンやパセリを。 つける。塩こしょうで味を整える。



我が家の朝食メニューです。

じゃがいもをかぼちゃにかえたり、ベーコンをウィナーにしても、おいしいです。カレー粉を入れても！

### 《作り方》

- ① ベーコン・・・短冊切り  
じゃがいも・・・角切り→水にさらす  
たまねぎ・・・せん切り
- ② じゃがいもは、軽く水気を切り、電子レンジでやわらかくする。
- ③ フライパンでベーコンをから炒りして、玉ねぎも加えて炒める。
- ④ よく炒まったら、コンソメの素を入れ、②のじゃがいもを加えて、軽く焦げ目をつける。塩こしょうで味を整える。

## 給食レシピ

### ひじきサラダ

〈材料〉 4人分  
ボンレスハム・・・3枚  
プロセスチーズ・・・30g  
〔乾〕ひじき・・・6g  
しょうゆ・・・小さじ1  
きゅうり・・・大1本  
にんじん・・・1/3本  
〔缶〕コーン・・・大さじ3  
〔菜種サラダ油・・・大さじ  
酢・・・大さじ  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
さとう・・・小さじ1強  
塩・こしょう・・・少々

### 6月の献立より

#### 〈作り方〉

- ① ひじきは水でもどしてゆでて、冷ます。  
しょうゆをふりかけ、水気をきる。
  - ② ハムはせん切り、チーズは小さめの角切り、きゅうりはせん切り、にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ましておく。コーンは汁気をきっておく。
  - ③ カッコ内の調味料で、ドレッシングを作り、よく冷まし、水気を切った材料をあえる。
- \* 給食では、ハムやきゅうりも加熱して使用しています。