



6月のイチオシ！給食レシピ



梅雨の時期は、じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなると同時に、バイキンが元気に活動する季節です。食事の前には手をしっかり洗い、身近な衛生に気をつけて元気に過ごしましょう。

豚キムチ丼

今月のイチオシ！ 給食メニュー

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

◎小学校中学年の分量です。
◎学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

材料(4人分)

ごはん……………4杯分
豚肉(スライス) ……160g
サラダ油……………適量
酒……………小さじ1
おろししょうが………小さじ1/2
にんじん……………40g
たけのこ……………60g
にら……………40g
キャベツ……………120g
キムチ……………60g
たまねぎ……………160g
A 鶏ガラスープ………小さじ1と1/2
みりん……………小さじ1/2
こいくちしょうゆ………大さじ1/2
でんぷん……………小さじ1

作り方

- ①にんじん、たけのこは千切り、キャベツは1cmの短冊切り、たまねぎはくし形切り、にらは3cmに切りそろえる。
- ②フライパンにサラダ油を敷き、食べやすい大きさに切った豚肉を入れ、酒とおろししょうがを加えて炒める。
- ③②に火が通ったら、にんじん、たけのこ、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④キャベツ、キムチ、Aを加えてさらに炒める。
- ⑤にらと、同量の水で溶いたでんぷんを加えてよく混ぜ、とろみをつけて仕上げ、器に盛ったごはんにかける。



給食は具たくさん！

今回紹介する「豚キムチ丼」のレシピを見て「豚肉とキムチより、他の具の方が多いな??」と思いませんか?給食は、1日に摂りたい食品の3分の1の量がバランス良く摂れるよう工夫しています。
また、いろいろな食材を使うことで、キムチのピリ辛がまろやかになり、小学1年生でも食べられる料理に仕上げています。
ご家庭でも、いろいろな食材を使い、組み合わせを楽しんでみてはいかがでしょうか。

6月は

「食育」は食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。ご家庭での「食育」実践度をチェックしてみましょう！

食育月間です！

☐ 毎朝、朝食を食べていますか？ 	☐ 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	☐ 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	☐ 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	☐ 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

コロナに負けるな

防ごう感染！ 食事の時の3つの約束

せっけんで
手を洗う



向かい
合わない



しゃべらない

