

戸島発!

く つ う し ん

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより
令和4年6月 Vol. 2

梅雨時期は雨の日が続いて、蒸し暑くなったり寒かったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また、食中毒も発生しやすくなります。食事の前にはしっかり手を洗い、身近な衛生に気をつけて元気に過ごしましょう。

今月のイチオシ!
給食メニュー

材料(4人分)

- 牛こま切れ肉・・・120g
- しょうが・・・4g
- ごぼう・・・80g
- 糸こんにゃく・・・60g
- サラダ油・・・小さじ1
- 水・・・60ml
- A 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- さとう・・・大さじ1

作り方

- ①しょうがは細いせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらして水気をきる。
- ②糸こんにゃくは3cm程度の長さに切り、下ゆでする。
- ③フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら①、②を加えてさらに炒める。
- ④水、Aを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。

～津山産しょうがを使った～

牛肉のしぐれ煮

※しぐれ煮とは、しょうが入りの佃煮のことです。



★クックパッドに津山市のキッチンを開設しています。
学校の給食レシピを公開中!



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

6月13日～17日の「おかやま地産地消週間」に
津山生まれの君たちも登場するんだよね。

うん、そうだよ!

ぼくたちしょうがは脇役だけど、料理をおいしくするために必要なんだ。みんなに給食を
しっかり食べてもらえるようにがんばるよ!



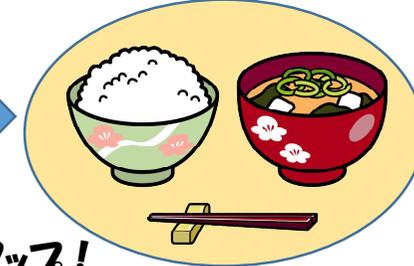
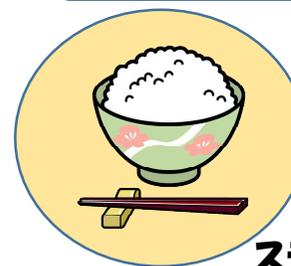
しょうがくとガリ美ちゃん

あさ 朝ごはんをステップアップしよう!(その2)

5月号で、朝ごはんに「まずは主食を食べよう!」と紹介しました。みなさんは毎日、ごはんやパンなどの主食を食べていますか? 今月から主食に加えて、おかず(目玉焼きやウィンナーなど)やサラダ、みそ汁やスープ、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを選んで、ステップアップしましょう。

主食を食べている人

食べやすいものを1品プラス!



ステップアップ!

自分で用意できるものがあるかな?



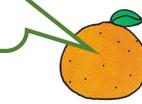
6月21日(火)は

スポーツ応援献立を提供します!

豚肉のスタミナ丼 牛乳 鉄骨あえ 冷凍みかん

※鉄骨あえには、小松菜や切り干し大根、ひじきが入っています。

果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれるよ。



牛乳はカルシウムを含み、骨や歯の材料になるだけでなく、筋肉を動かしてくれるよ。



豚肉はたんぱく質を含み、体を作る材料になるよ。



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、体調を整え、体作りやエネルギーを生み出すときに必要だよ。



ごはんは糖質を含み、体を動かすエネルギーになるよ。



スポーツをがんばっているみなさん! 試合の時に実力が出せるようになるためには、本番直前だけでなく日頃の食事が大切です。勝てる体を作るには、食事をバランスよく組み合わせること! 給食の組み合わせを参考にしてくださいね。