

きゅうしょく通信

いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

令和4年6月号

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
酒... 小さじ1
しょうゆ... 大さじ1と1/2
さとう... 大さじ1

~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!

作り方

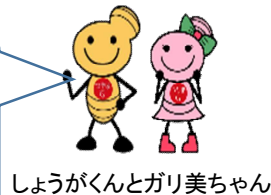
- 1. しょうがは細いせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらして水気をきる。
2. 糸こんにゃくは3cm程度の長さに切り、下ゆでする。
3. フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら①、②を加えてさらに炒める。
4. 水、Aを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

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!



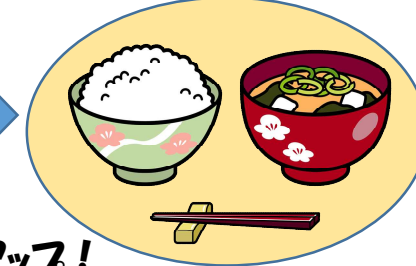
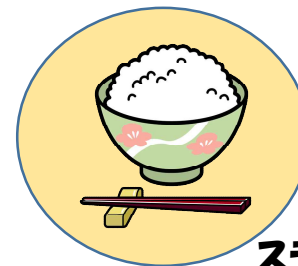
あさ 朝ごはんをステップアップしよう!(その2)

5月号で、朝ごはん「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22日(水)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。

Complex block with images of an orange, a bowl of ramen, a bowl of miso soup, and a carton of milk, with callouts explaining their nutritional benefits like vitamins, minerals, and calcium.

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。