



七尾市立天神山小学校
令和6年6月号

6月は「食育月間」です!

6月は「食育月間」、6月4日からは「歯と口の健康週間」です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。健康は一生の宝物。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。また、栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしてください。



6月の給食目標 「よくかんで 食べよう」

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にいいことがたくさんあります。

かむって、こんなにすばらしい



きおくりよく たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう げんじ
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら はつせい
歯並びや発声がよくなる!



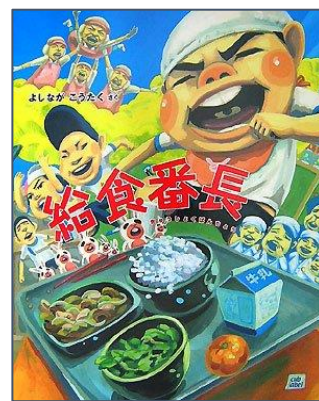
うんどうのうりよく
運動能力を
フルに発揮できる!



たす ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!

本の世界を味わおう! 「おはなし給食」

図書室と給食がコラボした「おはなし給食」を企画しました。お話に出てくる料理が給食に登場します。本を読んで、給食を食べて、心と体に栄養をつけましょう! 当日をお楽しみに♪

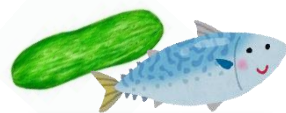


6月21日(金) 「給食番長のビーフカレー、ひじきのサラダ」

『給食番長』は、給食もろくに食べずにやりたい放題の番長たちと給食のおばちゃん(給食調理員さん)たちがくり広げる物語です。悲しんだ給食のおばちゃんたちがある行動に出て、番長たちがみんなのために作ったのが「ビーフカレーとひじきのサラダ」です。番長たちは、最後はどんな気持ちになったでしょう。番長のカレーには、かくし味に「000」が入っていますよ。

「給食番長」(好学社)より

いしかわけん 石川県の食材を使った給食☆☆☆新メニュー紹介☆☆☆



あげさばと太きゅうりのカポナータ風



「カポナータ」は、夏野菜をおいしく食べられるイタリアの家庭料理です。パンやパスタとも相性がいいです。太きゅうりをイタリア料理にアレンジしました。

<作り方>

- さばを2cm角に切り、白ワインとこしょうをからめる。水気をきって、米粉と片栗粉を混ぜ合わせた粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- たまねぎは1cm角に切る。太きゅうりは皮を縞模様にもむき、種をとって1cmの角切りにする。なすは1cm角に切って、水にさらしておく。黄パプリカは1cm角に切り、ゆでて水冷しておく。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて火をつける。香りが出たら、玉ねぎを加え、塩少々も入れて透き通るまで炒める。同様に太きゅうり・なすの順に加えて、それぞれ塩を加えながらよく炒める。
- トマトダイス缶を加え、混ぜながら煮込む。水分が飛んで、少しトロツとしたら味をみて、残りの塩を加え、バジルをふり入れる。
- 仕上げに、①のさばと黄パプリカを加えて、ザッと混ぜ合わせる。

<材料(5人分)>

さば	200g
白ワイン	7g
こしょう	0.05g
米粉	10g
片栗粉	20g
揚げ油	適量
たまねぎ	90g
太きゅうり	90g
なす	75g
黄パプリカ	20g
にんにく	5g
オリーブオイル	5g
トマトダイス缶	100g
トマトペースト	18g
ケチャップ	18g
塩	2g
乾燥バジル	0.05g

