

6月 給食だより



令和7年6月
津幡中学校長 池島 隆久
栄養職員 山田 優

梅雨の季節が近づいてきました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。食の大切さを見直す機会にいただければと思います。



食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の **食べること** を見直してみませんか？



たのしい！

おいしい！

げんき！

津幡町には「つばた食育推進計画」があります。町民一人ひとりが健康で豊かな人間性を育ていけるよう、「たのしい、おいしい、げんき」の輪を通し、人と人をつなぐ食の輪を目指し、食育の推進をしています。

つ

なごう食の輪 次世代へ正しい食習慣や食文化の伝承

は

やね早おき朝ごはん 規則正しい生活リズムの習得

た

のしく家族や仲間と食卓をかこんで 家族団らんの食卓を

ま

ナー・あいさつ・感謝の心を忘れずに 思いやり感謝する心を育む

ち

産地食を心がけよう 安心安全な地元食材を食卓に



昨年給食に登場した
「津幡町産 まこもたけ」



「津幡町産 金時草」



豚肉を食べてスタミナをつけよう！給食人気献立レシピ



夏に向けて、今から暑さに負けない体を作りましょう！給食では、揚げた豚肉にタレをかけた献立がいくつかありますが、定番の2種類のタレのレシピをご紹介します！お家で給食の味を楽しみながら、疲労回復に効果的な豚肉を食べて、元気に夏を乗り切りたい。甘辛いタレでご飯も進みますよ！

※給食の1人分量

豚ロース肉 50g 1枚

(肉の下味)

・酒 1g

・塩こしょう 0.1g

衣: 片栗粉 5g

(給食では半量を米粉に変えています)

揚げ油

「豚肉のくわ焼き」のタレ

※1枚(50g)あたり

しょうゆ 2.5g

さとう 2g

みりん 1g

水 5g

片栗粉 0.5g(水で溶いて最後に)

※1枚(50g)あたり

しょうが(みじん切り) 0.4g

にんにく(みじん切り) 0.1g

おろしりんご 4g

しょうゆ 4g

さとう 2.5g

酒 1g

水 6g



※辛みがほしい時

しょうが(みじん切り) 0.4g

にんにく(みじん切り) 0.1g

おろしりんご 5g

しょうゆ 4g

さとう 3g

酒 1g

トウバンジャン 0.05g

水 5g

※下味をつけた豚肉に衣を付けて揚げます。



※タレの材料を煮立たせて、揚げた豚肉にかけます。