



令和8年度

ながい
長井の
給食

にじ

虹のかけはし

(毎月19日は食育の日) 長井市給食共同調理場 (文責: 佐藤 朋江)



食べものクイズ

おにぎりにほぞ梅ぼしを入れるのか? それは梅ぼしにはほぞほんをくさりにくくする働きがあるからです。その上梅ぼしにはほぞ水もいやす働きもあるのです。おにぎりの具は色々ありますが、おにぎりに梅ぼしを入れたのは昔の人の生活の知恵だったのかも知れたいですね。さて、これらの働きをする梅ぼしの主な成分は次のうちどれでしょう。



- ① クエン酸
- ② クエル酸
- ③ カエルさん



答えは
次の記事に

《衛生に気をつけて食事を楽しもう》

食べものクイズの答えは①のクエン酸です。梅ぼしのすっぱさの元がクエン酸。ただし梅ぼしのくさりにくくする効果が働くのは梅ぼしがふれている部分だけです。過信してはいけません。梅ぼしだけに頼らず食中毒を予防し、安全においしく楽しい食事を楽しみましょう。

＊つけない＊

料理をする時、食べる時には
石けんでよく手を洗う



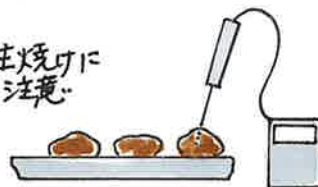
食中毒予防 3原則

＊やっつける＊

生で食べるもの以外は
十分に加熱して食べる



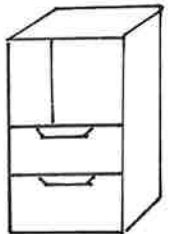
生焼けに
注意



＊ふやさない＊

料理を室温で
長時間放置しない

保存する時は
素早く温度を下げる
ように小分けにする



調理場では中心温度計を
使って内部の温度を計測し
記録しています。



服でふかひいで



清けつな
ハンカチでふきましょう

6月は食育月間 & 毎月19日は食育の日

私たちが生きていく上で欠かすことができない「食べる」こと。毎日を元気にいきいきと暮らすためにはあらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に未来を担う子どもたちの健全な心と体をそして豊かな人間性を育てることは大切なことです。家庭・学校・地域が連携をして子どもたちの「食育」を推進していきましょう。

長井市では「広げよう つなげよう みんなで創る食育の環」をスローガンに食育推進計画を策定し推進しています。長井市のホームページを開きどのように取り組んでいるのを知りたいにだけると嬉しいです。



学校給食レシピ

8日 ヲで豚の元気ソースかけ

●材料 小学3、4年生4人分●

●豚肉すき切り肉
--- 200g

元気ソース

- ① さとう --- 小さじ1
- しょうゆ --- 小さじ1強
- 酒 --- 小さじ2
- みりん --- 小さじ2
- 水 --- 大さじ1

- ② 豆板糖 --- 17g
- 酢 --- 小さじ1/2
- 白だし --- 小さじ1
- 行者菜 --- 20g (5mmくらいに切る)

長井の特産品行者菜を使ったソースです。行者菜は硫化アリルという成分も多くふくみます。豚肉にふくまれるビタミンB1と硫化アリルが必ずがつくことで疲労回復効果が期待できます。

●作り方 ●
ソースを作ります。



〲で豚を作ります



豚肉



皿に盛る



わくわく 6月 献立表

1日は防災用品点検の日です。関東大震災の9月1日を基準として3ヶ月ごとに防災用品の点検をして季節に応じた災害への備えをすることが目的です。6月、9月、12月、3月 季節の変わりめにご家庭の防災用品の点検をしてはいかがでしょうか。

*牛乳は毎日1本つきます。

*ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立作成者 佐藤 朋江



<p>1(月) 北中3年生 バイキング給食 ごはん マーマレードチキン ひじきいりに ひよこ豆と パンネのスープ</p>	<p>2(火) ごはん 県産ぶたかわカツ アスパラガスのサラダ とうふとベーコンのスープ ミニトマト(2ヶ)</p>	<p>3(水) ごはん すずのてりかけ わかめのすのこの ぶた肉とじゃがいもの みそ汁 ヨーグルト(増設)</p>	<p>← 歯と口の健康週間</p>	
<p>8(月) ごはん 〲でぶたの 元気ソースかけ ② カミカミサラダ ワンタンスープ</p>	<p>9(火) 歯と口の健康週間 ごはん 塩こうじチキンカツ ② じゃこ入り ブロッコリーのあえもの 生あげと えのきたけのみそ汁</p>	<p>10(水) ごはん ② カつおと大豆の ごまみそあえ いそかあえ とりと行者菜のじょう よしの汁</p>	<p>11(木) *アレルギ対策食 提供日 キャロットピラフ とり肉の ハニーマスタード焼き フルーツヨーグルト ② 小松菜と ベーコンのスープ</p>	<p>12(金) ごはん あじの西京焼き あげじゃがいもの そぼろあえ はめこのみそ汁</p>
<p>15(月) 南中3年生 バイキング給食 ごはん とりのからあげ(2ヶ) 切りほし大根の ベーコンに 五ねぎとしめじのみ みそ汁</p>	<p>16(火) しょうゆラーメン あげぎょうざ(2ヶ) ひじきの中華サラダ</p>	<p>17(水) ごはん ハンバーグ森のソースかけ ② 米糰子めんとのサラダ あさりととうふのスープ バナナ</p>	<p>18(木) ごはん さばみそに 梅かつおあえ 肉じゃが</p>	<p>19(金) ごはん 大豆とごぼうのミンチカツ ② とり肉とこんにゃくの キャベツとふの ミニトマト(2ヶ)</p>
<p>22(月) 教養小6年生 バイキング給食 ごはん あげどりの てりかけ ちゃんひじきのおかあえ とろろと行者菜の みそ汁</p>	<p>23(火) 西根小6年生 バイキング給食 ごはん 草園ポークランچの カレーあげ(小2本中3本) キャベツとツタのサラダ じゃがいもと 五ねぎのスープ</p>	<p>24(水) ごはん ② 白身魚のハーブ焼き 五色納豆 とりごぼう汁</p>	<p>25(木) *アレルギ対策食 提供日 そぼろ丼 (もち米入りごはん) 〲で野菜サラダ (ドレッシング) コーン入り五子スープ</p>	<p>26(金) ごはん ぶりフライ(ソース) ② 五目金平 じゃがいもと 五ねぎのみそ汁</p>
<p>29(月) ごはん とり天 ② 山菜と苦野とうふの えのきたけと ふのみそ汁</p>	<p>30(火) ごはん さばの立田あげ 切りこんぶに 生あげとキャベツの みそ汁 ミニトマト(2ヶ)</p>	<p>＜6月4日～10日は歯と口の健康週間＞ おいしい食事と歯が健康でないとよくかんで味 わうことができません。また歯の健康は身体の 健康にも深く関わってきます。健康な歯を保て るよう毎日の生活や食べ方に気をつけましょう。</p> <p>② スーフが ついてる料理 は特に歯と 舌を鍛えて</p>		