

6月給食だより

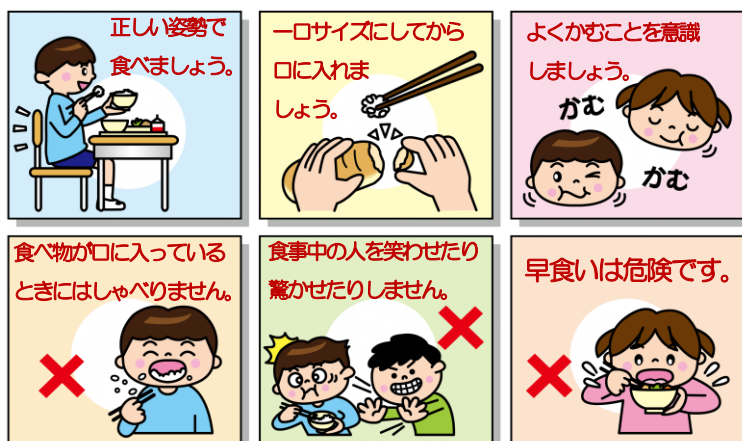
熊谷学校給食センター



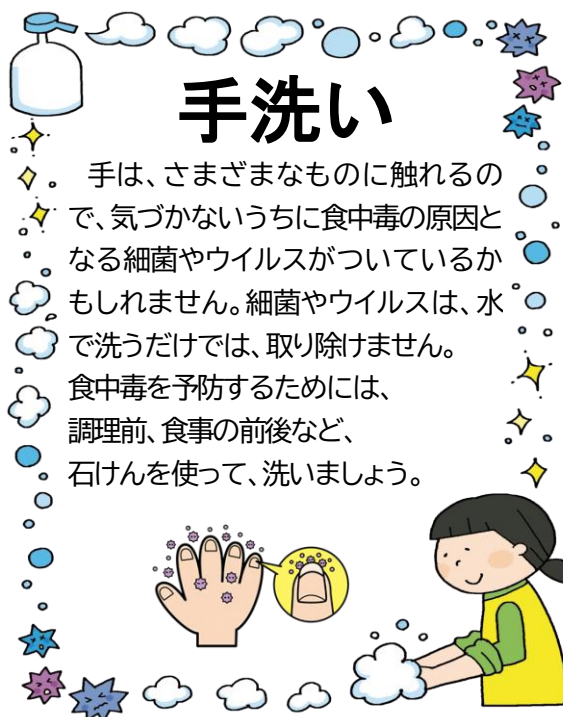
安全に楽しく給食を食べるために

新しい学年が始まってから、2か月がたちました。はじめは少し緊張していた給食の時間も、今ではすっかり慣れて、楽しみにしてくれている様子が見られるようになりました。苦手なものにも少しずつチャレンジする姿や、「ごちそうさま」の元気な声に、私たちも嬉しい気持ちになります。

毎日おいしく、楽しく食べるためには、「安全に食べること」がとても大切です。今月は、食べるときに気をつけたいことについて掲載します。



どうして上記のようにするのか（してはいけないのか）理由を考えてみましょう。そして、みなさんで安全に楽しく食事ができるよう心がけましょう。



～つくってみませんか？給食レシピ～ みそきんぴら

提供日 Aコース9日 Bコース10日 中コース11日

【材料】4人分

ごぼう 30cm (60g)
れんこん 小1/2節 (50g)
にんじん 1/3本 (50g)
こんにゃく 1/5枚 (50g)
油 少々 (炒め用)
★砂糖 小さじ1強
★赤みそ 大さじ1弱
★酒 小さじ1弱
★水 20cc
一味とうがらし 少々
ごま油 小さじ1/2

【つくり方】

1. ごぼうは千切りにして水にさらす。
れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
にんじんは千切りにする。
2. こんにゃくはスプーンなどでひと口大にちぎり、ゆでてあく抜きをする。
3. フライパンに油をひいてごぼう、こんにゃく、れんこん、にんじんの順で炒める。
4. 合わせておいた★を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
5. 一味唐辛子、ごま油をまわし入れ、全体になじむまで炒める。



6月は、食育月間です。献立表にも掲載しているとおり、給食でも、地産地消ができるよう熊谷市産、埼玉県産の食材を提供できるよう努めています。