

内浦小学校 給食だより

PTA 配布

6月号

令和4年6月17日

文責: 栄養教諭 牧平 美恵

※この「パクパク通信」は、海老津小の太田と山田小の牧平が担当しています。

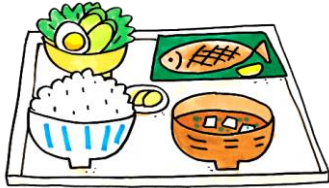
パクパク通信

6月

は食育月間です



令和3年度から5年間実施される第4次食育推進基本計画では、持続可能な食を支える3つの「わ」が提唱されています。



食を通じた環境の「^わ環」を大切に！

食を通し、人の「^わ輪」を広げよう！

伝統的な「^わ和」食文化を伝えよう！

給食では毎月19日前後に「和食の日」として、岡垣町産のお米を使った一汁二菜の和食献立を紹介しており、今月は17日(金)に実施します。

献立は、「岡垣産ご飯、きのこのみそ汁、鮭のつけやき、ゆかり和え」です。

給食レシピ紹介♪ ゴーヤサラダ



材料(4人分)

ゴーヤ	40g	ツナ	50g
塩	小さじ 1/4	マヨネーズ	40g
きゅうり	80g	塩	少々
コーン(冷凍)	25g	こしょう	少々

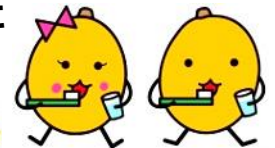
作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、中の白いワタをしっかりと取り除く。
薄い半月切りにし、塩小さじ 1/4をかけてもみ、水分を絞る。
3. きゅうりは輪切りにする。
4. ゴーヤ・きゅうり・コーンをそれぞれ茹でてザルにあげ、冷ましておく。
5. ツナと4の野菜をマヨネーズで和えて、塩・こしょう少々で味を調える。



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」
でした

岡垣町イメージキャラクター
ひわりん&ひわすけ



給食でも、噛むことを意識するメニューを実施しました。
人生100年時代、なるべく自分の歯でおいしく味わいたいものですね。

ゴーヤは、ビタミンCが多いのが特長。
夏バテ防止効果も期待できます