

給食センターだより



令和8年6月発行
岡垣町中学校給食センター

気温や湿度の高い日が続いています。これから迎える夏に向けてしっかりと体力をつけるためにも、好き嫌いせず、何でも食べましょう。

6月は「食育月間」です

平成17年に成立・施行された「食育基本法」では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。食や健康に関する情報があふれかえる昨今、正しい知識に基づいて自ら判断し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。

そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。日々の「食べること」について、改めて考える機会にしましょう。

☐ 朝ご飯を毎日食べている 	☐ 塩分のとりすぎに気を付けている 	☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている 	☐ 食品ロス削減を意識している
--	--	---	--



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。
よく噛んで食べることを意識しよう!!



「もずく入りかき玉汁」

6月18日の給食は
「沖縄県の郷土料理」



材料(4人分)

人参(短冊切り)・・・20g	濃口しょうゆ・・・小さじ1
えのき(2cm)・・・40g	塩・・・小さじ1/4
ねぎ(小口切り)・・・12g	出汁(かつお節・昆布)・・・800ml
洗いもずく・・・80g	片栗粉・・・小さじ2
かまぼこ(いちよう切り)・・・20g	水(片栗粉用)・・・大さじ1
豆腐(さいの目切り)・・・80g	
卵・・・1～2個	

作り方

1. 人参、ねぎをよく洗い、切っておく。えのき、かまぼこも切っておく。もずくが長い場合は、はさみで短くカットする。
2. 鍋に出汁を温めて、人参、えのきを入れて煮る。
3. 人参に火が通ったら、もずく、かまぼこ、豆腐を入れる。
4. 具材が温まったら、しょうゆ、塩を入れる。
5. 火を弱めてから水溶き片栗粉を入れて、よくかき混ぜる。
6. 再度火を強めて、溶き卵を少しずつ流し入れる。
7. 卵に火が通ったら、最後にねぎを入れて完成。



水溶き片栗粉を入れておくことで、
卵がふんわり仕上がります。
出汁は、顆粒だしでもOKですよ!