

# 6月給食だより

ジメジメした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は食中毒に気を付けましょう。予防策として、正しい手洗いをしましょう。しっかり洗えているかおうちでもみてあげてください。

ただしいてあらいをおぼえよう！



6月4～10日は  
「歯と口の健康週間」です！  
健康な歯と口とつくる食生活のポイント

- ① 毎日同じくらいの時間に食べる。
- ② かたいものをよく噛んで食べる。
- ③ 好き嫌いせずにバランスよく食べる。
- ④ 骨や歯のものになるカルシウムをとる。
- ⑤ 食べたらしっかり歯を磨く。



なぞなぞ

いつでもむしばがいつ  
ぼんもないこどもって、  
だーれだ？

こたえはみぎがわです



6月20日(水)

日本各地の献立 「愛知県」

## 「あま市産みそ入り厚焼き玉子」

愛知の赤みそは大豆と米糴から作られる米みそとは違い、大豆100%で作る豆みそに分類され色が赤褐色で濃いのが特徴です。今回は厚焼き玉子にあま市で作られたみそを入れました。さて、どんな味がするでしょうか！お楽しみに！

## 「五目きしめん」

きしめんは一般的なうどんに比べると麺が薄く平らなため茹で上がる時間が短いのが特徴です。乾麺の場合きしめんと表示するには幅4.5mm厚さ2mm未満と決められています。名古屋きしめんと表示する場合は幅5mm～7.5mm厚さ1.5mm未満と、違いがあります。



## 給食レシピ ～ミートソース～



〇材料(大人2人子ども2人)

豚ひき肉	200g
たまねぎ	大1玉
にんじん	1/2本
マッシュルーム	5個
グリーンピース	15g
おろしにんにく	2g
トマト缶(カット)	1/2缶
ケチャップ	100cc
ウスターソース	大さじ3
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
粉末コンソメ	大さじ1/2
塩・こしょう	適量

- ① たまねぎ・にんじんはそれぞれみじん切りマッシュルームはスライスしておく。
- ② フライパンに豚ひき肉・おろしにんにくを入れ炒める。
- ③ 肉に火が通ったらたまねぎ・にんじんを入れしんなりするまで炒める。
- ④ マッシュルームを入れ、炒める。
- ⑤ Aを入れひと煮立ちさせる。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ あらかじめ茹でておいたグリーンピースを入れひと煮立ちしたら完成！

給食でも人気のあるミートソース。スパゲティーだけではなく、焼いたお肉にかけたりドリアや、パンにのせたピザ風などさまざまなアレンジができます。これから夏に向けて、旬の野菜(なすやズッキーニ)との相性も良いのでぜひお試しください！



## 6月の「しゅん」のやさしいくだもの



うめ



赤しそ



グリーンピース



あんず



マンゴー