



給食だより

令和8年 あま市学校給食センター

6月は食育月間です。食育月間とは、家や学校、地域など様々な場所での食育活動を広めるために作られた食育の強化月間で、全国で食育に関する取り組みが行われます。愛知県では地場産物を積極的に使うことに力を入れています。あま市では、学校給食で毎月実施している「全国郷土料理の日」に、愛知県で収穫された食材を使った「愛知県の郷土料理」を提供します。



愛知を食べる学校給食の日



6月19日に愛知県の郷土料理や愛知県の食材を使った料理を提供します。長年受け継がれてきた伝統や歴史を感じて感謝して食べましょう。

<かきまわし>

愛知県の郷土料理で鶏肉や野菜を炒めて味付けをし、ご飯と一緒にかき混ぜて食べる混ぜご飯のことです。地方によっては「とりめし」や「かきまし」といわれています。

6月19日(金)

かきまわし(ごはん)

牛乳

めひかりフライ

八杯汁

愛知のみかんゼリー

<八杯汁>

豆腐を使った汁物です。一説では「八杯ぐらいおかわりしたくなる」ということから名前がつけられたといわれています。だしとしょうゆをベースにしたシンプルな味付けです。



食事のあいさつで感謝をつたえましょう!



<めひかりフライ>

愛知県で水揚げされた「めひかり」を使用しています。「めひかり」は水深200~400mの海に住んでいる魚で目が青緑色に光ることからこの名前がつけました。



<ごはん> <牛乳>
<愛知のみかんゼリー>

すべて愛知県産のものを使っています。ごはんは「あいちのかおり」という品種です。また、愛知のみかんゼリーは愛知県蒲郡市で収穫されたみかんを使用しています。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



◆脳の働きを高める

◆あごの発達を助ける

◆栄養の吸収がよくなる

◆虫歯を予防する

◆食べ過ぎを防ぐ

6月4日~10日は歯と口の健康

週間です。みなさんはよく噛んで食べていますか? 噛むことは虫歯を予防したり、脳の働きをよくしたりといことがたくさんあります。意識して食べてみましょう。

アジパラ応援献立「台湾」



6月17日(水)

今月のアジパラ応援献立は、台湾の料理です。台湾の食文化を感じてみましょう。台湾

ルーローハン(ごはん)

牛乳

空芯菜の炒め物

ルオボタン

ルーローハンは豚肉を甘辛く味付けをしたものでご飯にのせて食べる料理です。ルオボタンは「^{ルオボタン}蘿蔔湯」と書き、^{ルオボー}蘿蔔が大根、湯がスープという意味です。



給食レシビ



ルーローハン

保護者の方へ



材料(4人分)

ごはん.....茶碗4杯
豚肉(肩ロース等).....300g
チンゲンサイ.....1株
おろしにんにく.....2cm
おろししょうが.....2cm
ごま油.....小さじ2
砂糖.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ1
酢.....小さじ1
オイスターソース.....大さじ1

作り方

- ① 豚肉は1~2cm程度の角切りにする。チンゲンサイは2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、A と水(200cc)を入れ、沸騰したら弱火で水気がなくなるまで炒める。
- ④ チンゲンサイとオイスターソースを加え、チンゲンサイに火が通るまで煮て、ごはんにかける。

何と読む?

蛸



噛むってすごい!



「何と読む?」の答え: たこ