

給食だより



令和3年6月10日
座間市立座間小学校
校長 小宮美紀

校庭の梅の木に実がなり、紫陽花が咲き始まる季節となりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。この時期は食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

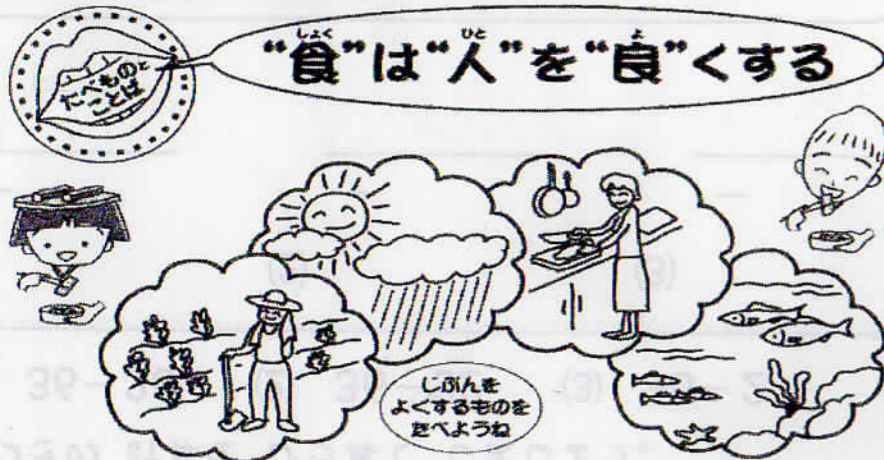


手洗い後は清潔なハンカチやタオルを用意して、手をふいてね。

食中毒
予防の
キホン



今月は、食育月間です。



「食」は「人」を「良」くすると書きます。家族やお友達と楽しく「食」べる、お家の人を作ってくれたものをおいしく「食」べる、農家の人や漁師さん、お店の人などを思いながら「食」べる、命を分けてくれる食べものたち、太陽など自然に感謝して「食」べる、そして自分が元気でいられるように「食」べましょう。

「神奈川県産品デー」 24日(木)

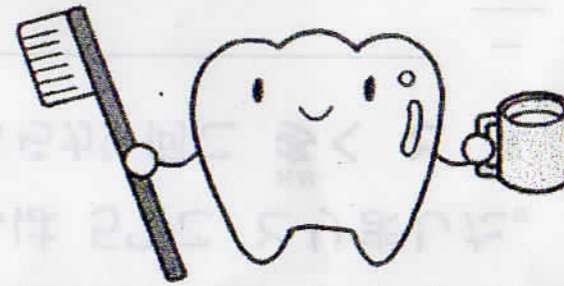
献立 ごはん・牛乳・魚のおろしソース・ひじきの炒め煮・みそ汁
米・・・神奈川県
牛乳・・・神奈川県他
みずかます・・・相模湾



大根、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、みそ・・・座間
私たちが住んでいる神奈川県で採れた物をたくさん使い、給食を作ります。「地産地消」の良さを考えながら、神奈川の自然の恵みと働くたくさんの人たちに感謝して、みんなでいただきたいと思います。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。



しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

かみかみサラダ

材料 (給食一人分)

作り方 (給食)

キャベツ	2.5 g
きゅうり	1.0 g
コーン (冷凍)	1.0 g
にんじん	5 g
寒天 (もどるんです)	0.5 g
サラダ油	1.5 g
酢	2 g
A 砂糖	1 g
塩	0.13 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1.5 g

- ① キャベツは角、にんじん・きゅうりはコロコロに切る。
- ② 野菜・寒天は、それぞれ別々に茹でて、水で冷めます。
- ③ Aをよく混ぜてドレッシングを作り、よく水気を絞った野菜・寒天を和える。

* ご家庭の場合、茹でた野菜を水で冷ますのではなく、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷たく冷やして作られる方が、水っぽくなく仕上がります。