

6月 給食だより

令和 6年 5月 31日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

明日の運動会におけ、子供たちは一生懸命練習に励んでいます。寒暖差が大きく、体調を崩しやすい中、本
 当に頑張っていました。万全な体調で明日を迎えてほしいです。

安全においしく給食を食べるために気を付けてほしいこと

食べる時に、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はどのくらいいる
 でしょうか。食べ物は、その形状によってはよくかまずに飲み込んでしまうと、窒息する危
 険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気を付けてほしいです。



食べる時に注意が必要な食品



歯の生え変わりでよくかめない時は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過
 ぎないなど、特に気を付けて食べましょう。

作ってみませんか？5月の給食でよく食べていたカミカミメニュー

【スパイシーポテト】			
じゃがいも	90.00 g	1cm角	* 1.じゃがいもは切った後水にさらしてあくをとります。
大豆水煮	10.00 g	でんぷんまぶす	* 水気をしっかりふき取って、熱した油で素揚げします。
でんぷん	2.00 g		* 2.大豆の水煮も水気をふき取り、揚げる直前に
あげ油	5.00 g	揚げ油	* でんぷんをまぶし、から揚げにします。
ちりめんじゃこ	1.83 g	からいり	* 3.ちりめんじゃこは、フライパンで乾煎りします。
あら塩	0.10 g		* 4.塩からクミンまでの調味料を混ぜ合わせます。
こしょう	0.01 g		* 5.大きめのボールに1~3を入れ、4の調味料を
チリパウダー	0.02 g		* 入れて、よく振りまぜます。
パプリカ(粉)	0.08 g		*
カレー粉	0.08 g		* *チリパウダー、パプリカ粉、クミンを用意せず、
クミン	0.03 g		* カレー粉だけでもおいしいです。
			あれば一段とスパイシーです。