

6月の給食だより

令和元年度 6月
富士宮市立学校給食センター

梅雨の時期になりました。梅雨は1年のうちで最も雨が長く、ジメジメとして食中毒を起こす細菌も増殖しやすくなります。食中毒の予防や体調管理のために、石けんを使った手洗いをしっかりしましょう。



今月は「食育月間」です

富士宮市では、第3次富士宮市食育推進計画（平成29年度から4年間実施）を策定し、食育の推進を行っています。

—第3次富士宮市食育推進計画基本理念—

【食で育む生きる力と心と体の健康】

- ◎健やかな体をつくる
- ◎豊かな心をつくる
- ◎地域をつくる（食の連携）

子どもたちへの食育は、家庭、学校、地域が連携して進める必要があります。御家庭での御理解御協力をお願いいたします。

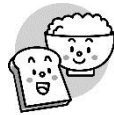


大切です朝ごはん！

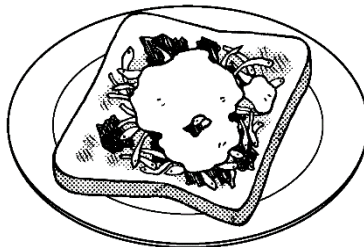
簡単に用意できる朝ごはん

忙しい朝も朝食はしっかりと食べたいですね。前日に準備をしたり、夕ご飯を多めに作ったりしておくことで短時間で用意することができます。簡単にできるレシピをいくつか覚えておくと役立ちます。

今回は、簡単にできる朝ごはんのレシピを紹介します。

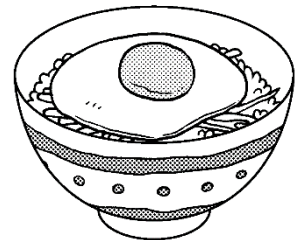


のりじゃこトースト



マヨネーズに刻んだ葱とじゃこを混ぜて、食パンの上に乗せます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

もやし卵どんぶり



フライパン等でもやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上に乗せてでき上がり。

給食レシピの紹介～黒はんぺんのお茶揚げ～

【材料 -4枚分-】

- 揚げ油・・・適量
- 黒はんぺん・・・4枚
- ☆薄力粉・・・大さじ2
- ☆塩・・・ひとつまみ
- ☆煎茶（刻む）・・・小さじ1
- ☆水・・・適量

【作り方】

- ①☆の材料をまぜ、水を加え、衣を作る。（とろりとした状態）
- ②黒はんぺんに①の衣をつけて、油で揚げる。



お茶の葉を利用することで、飲むだけではとれなかったビタミンEやクロロフィル、食物繊維などの体に良い成分をとることができます。

