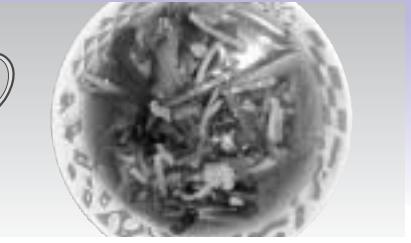




人気メニュー

学校給食



分量：小学校3・4年1人分

鶏とジャガイモのオーロラあえ

155kcal

[材 料] 鶏もも肉 40g、ショウガ 0.3g、薄口しょうゆ 2g、でんぶん 3g、揚げ油適宜、ジャガイモ 35g、トマトケチャップ 7g、ミックスみそ 5g、中双糖 3.5g、本みりん 1.2g

[作り方] ①鶏もも肉は一口大に切り、おろしショウガと薄口しょうゆで下味を付けておく。②ジャガイモは2cm角程度に切っておく。③④の鶏肉に、でんぶんを付けて油で揚げる。⑤⑥のジャガイモも油で揚げる。⑦鍋またはフライパンにトマトケチャップ・ミックスみそ・中双糖・本みりんを入れ、火にかける。⑧⑨の調味料の中双糖が溶けて混ざったら、⑩と⑪で揚げた鶏肉、ジャガイモを加えてからめる。

* 今回は、鶏肉を使用しましたが、魚の角切りや豚肉などでもおいしくできます。
* 春は新ジャガイモが出回る季節です。また、7月ごろになると、地物の新ジャガイモが採れる季節です。おいしい新ジャガイモを使って作ってみるといいですね。

学校からのコメント

- ・お肉の味付けが良かったです。みそが入っているとは思えないくらいおいしい味でした。
- ・子どもが大好きです。もっと食べたそうでした。
- ・鶏とジャガイモの組み合わせがとても良かったです。

54kcal

沢煮椀

[材 料] かつお節（だし用）2g、水 130g、ゴボウ 15g、ニンジン 10g、タケノコ 15g、豚肉 15g、干しいたけ 1g、ミツバ 10g、薄口しょうゆ 5g、清酒 1.5g、でんぶん 1g、食塩 1g

[作り方] ①だし汁を取る。鍋で水を沸騰させ、かつお節（だし用）を加えて一煮立ちさせ、火を止める。しばらくそのままおき、キッチンペーパーなどでこす。②ゴボウは、ささがきにし、ニンジン・タケノコ・干しいたけは千切りにする。ミツバは、1cm幅程度に切る。豚肉も細く切っておく。③④のだし汁にゴボウ・タケノコ・干しいたけ・ニンジンを加えて煮る。沸騰してたらアツを取り除く。⑤⑥の野菜が柔らかくなってきたら、豚肉を入れて煮立たせ、さらにアツを取り。⑦⑧に調味料を加えて味を整える。⑨⑩に水溶きでんぶんを加えて少しうろみを付ける。⑪仕上げにミツバを加える。

学校からのコメント

- ・具だくさんで栄養たっぷりでした。
- ・とてもおいしかったです。ミツバの香りもとてもしていました。こういう和食の「だし」がとても良い味でいいなあと思います。お腹にとても良いと思います。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ（アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>）をご覧になれます。

みんなで 楽しく食育！

食生活改善推進員をご存じですか？



正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていく上での基本です。しかし、自分一人で考え、改善していくことはとても大変……。

そんなとき、あなたの身近に、どんな食事を取ればいいのか、食生活の改善方法や毎日の料理について、相談に乗ってくれる人がいたらどうでしょう。

それが、**食生活改善推進員**です。

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に「ヘルスマイト」の愛称で、食生活を通したボランティア活動を行っています。

自分や家族の健康管理はもとより、お隣さん、お向かいさんへ、そして地域住民へ食生活改善の輪を広げ、地域住民の生涯を通じた健康づくりの担い手として、活躍が期待されています。もちろん、食育を広める活動もしています。現在、市内に130人の会員さんが各地区で活動されています。

※推進員になるには、養成講座「栄養教室」を受けていただく必要があります。詳しくは、保健センター（☎ 552010）へどうぞ。



毎年6月は「食育月間」です。

私たちと食について考えてみませんか。



今年度の役員さんです

次回は……

朝食メニューの紹介をします。

教科書を使って脳トレの答え Q1.①整数 ②小数 ③分数 ④偶数 ⑤奇数 ⑥(3の)倍数 ⑦(16の)約数 Q2.①1(ウ)
②4(ア) ③6(エ) ④5(イ) <チャレンジ問題>兆→京→垓→杼→穰→溝→正→載→極→恒河沙→阿僧祇→那由他→不可思議→無量大数

2008.6.1 広報とき