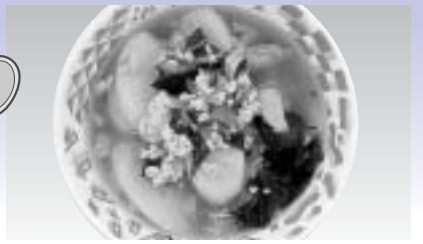




人気メニュー

# 学校給食



分量：小学校3・4年1人分

## ビビンバ

80Kcal (ご飯なし)

**【材料】** 牛肉もも細切り肉 60g、大豆モヤシ 10g、ゆでぜんまい 10g、ニンジン 10g、ホウレン草 10g、水煮たけのこ 10g、ネギ 1g、ニンニク 1g、ショウガ 0.5g、コショウ 0.02g、白すりごま 2g、一味唐辛子 0.01g、コチュジャン 0.04g、しょうゆ 4g、酢 2g、砂糖 3g、ごま油 0.5g、ご飯 200g

**【作り方】** ①ネギは細かくみじん切り、ニンニクとショウガはすりおろし、それに一味唐辛子以下ごま油までの調味料を合わせます。②①の調味料の半分を牛肉もも細切り肉の下味として付けておきます。③ゆでぜんまいは2cm程度カット、ニンジンは皮をむき、細い千切りに、水煮たけのこも細い千切りにしてゆでます。④大豆もやしは水からゆっくりゆでます。ホウレン草は沸騰した湯の中に入れてゆでて、水でさらし2cmカットにしておきます。⑤フライパンに油をひき、②の牛肉もも細切り肉をいためます。⑥①の半分の調味料を加熱します。⑦丼にご飯を盛り、ゆでた野菜を色良く飾り、中心にいためた牛肉を盛り、⑥の調味料を掛けます。かき混ぜながらいただきます。

70Kcal

## 韓国風スープ

**【材料】** 若鶏胸皮なし細切り肉 10g、スライスしたトック 10g、ニンジン 10g、白菜 15g、干しいたけ 1g、鶏卵 15g、中華スープの素 1g、塩 0.1g、しょうゆ 3g、コショウ 0.04g、ごま油 0.5g、水 120g

**【作り方】** ①ニンジンは皮をむき、細い千切りに、白菜は1cm程度に切り、干しいたけは戻して5mm程度の千切りにします。②中華スープの素を水で煮て溶かし、その中に若鶏胸皮なし細切り肉・ニンジン・干しいたけを入れ、あくを取りながら煮ます。③しょうゆ・塩・コショウで味付けし、白菜・スライスしたトックを加え、溶き卵を流し込みます。④味を整えて、ごま油を落として出来上がりです。

### 子どもたちの感想

ビビンバ ・おいしい！ うまい！  
 ・もっと食べたい  
 韓国風スープ ・おもち（トック）がおいしい。

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>)でご覧になれます。

みんなで

# 楽しく食育!

## 毎月19日は「食育の日」



皆さんは、「食育の日」があることを知っていますか？

毎月19日が、「食育の日」(食育のい<sup>く</sup>)です。

そして今月、6月は、『食育月間』です。

毎年6月、毎月19日は、食育について考えてみましょう。

例えば、「朝食をしっかり食べるようにしましょう。」や、「野菜を食べるように心掛けよう。」「夜食をやめよう。」など、自分の目標をつくってみるのはどうでしょうか。皆さんもできることから取り組んでみませんか？

右の写真は、3月19日、泉小学校附属幼稚園前での食育の日の活動の様子です。食生活改善推進員さんがチラシを配りながら、保護者の方に「食育の日」を呼び掛けました。

このほかにも、2月19日と3月19日に、市内の保育園・幼稚園で、このような活動を行いました。

もし19日に、保育園や幼稚園で食生活改善推進員さんを見かけたら、お話を聞いてみましょう。



今月、保健センターや、公民館(妻木・鶴里・黙知・肥田)を会場に、「食生活改善講習会」を行います。

テーマは「朝食」です。ぜひ、ご参加ください。

詳しくは、保健センターへどうぞ。

今回は・・・

朝食について、紹介します。