

# きゅうしょくだより

# 6月


名古屋市立 上社小学校

6月は梅雨の時期です。気温と湿度が高くなり、細菌が増えやすい時期です。食事の前には石けんを使って、しっかり手を洗いましょう。

\*\*\*\*\* 6月のこんだてから \*\*\*\*\*

## ☆【上社小 特別こんだて】☆

10日(金) スパゲッティバジリコ・フライドチキン・コールスロー  
メロンゼリー

30日(木) デザートに「さくらんぼ」がつきます。 

## ☆【新こんだて】

14日(火) 野菜いため

野菜いためは、家庭科の学習でとり上げられる身近な献立の一つです。

24日(金) ポテトのアーリオオーリオ

イタリア語で「アーリオ」はんにんにく、「オーリオ」はオリーブオイルのことです。暑い時期でも食べやすいように工夫されています。

## ☆「みんなで食べる! なごや産」の日

6月は食育月間のため、13日(月)~17日(金)のごはんや米粉パンに港区と中川区でとれた米を使います。

15日(水) トマトシチューには、港区でとれたトマト、緑区やその近郊でとれた「おかえりやさい」のたまねぎを使います。

17日(金) まぜまぜチャーハンには、緑区やその近郊でとれた「おかえりやさい」のたまねぎを使います。ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばを使います。


「おかえりやさい」とは、名古屋市の学校給食やスーパー等で出された生ごみを堆肥にして作られた野菜です。



\*\*\*\*\*

## 6月の給食のめあて「地産地消について知ろう」

地産地消とは、地域で生産された農産物や水産物を地域で消費することです。6月は名古屋産の米や野菜を他の月よりもたくさん取り入れ、地産地消を進めています。

おんぼてから 食育厨♪ 
つくってみましよう! きゅうしょくだより
おうちの方といっしょに読みましよう。

まぜまぜチャーハン 17日(金) 実施

材 料〔中学年児童4人分〕	作 り 方
豚肉(ミンチ) 120g 高野豆腐(細切りのもの) 30g にんじん・・・1/4本 たまねぎ・・・1/2個 ねぎ・・・2/3本 にんにく・・・少々	サラダ油 小さじ1/3 塩・こしょう・・・少々 コンソメスープの素・・・小さじ1/3 しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・小さじ2/3
	① にんじん、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ サラダ油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。 ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を入れさらにいためる。 ⑤ ごはんに④をかけてまぜる。