

# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel.0244-24-5283



## 「意欲を引き出す“食”の力」

朝7時30分。太田小学校に子どもたちが登校してきます。友達を待って一緒に登校してくる子、校舎めがけて一直線に走ってくる子ども…。最近、昇降口に入る前に野菜畑に寄って、水をあげたり、苗の様子を観察したりと一仕事してから登校する子どもが増えました。トマトやなす、ピーマン、サツマイモ、スイカ、バケツ稲など、子どもたちが植えて育てて収穫して食べられる野菜が育っています。食材と自分との結びつきがあると食への興味関心は増します。『食べる』ことが関係すると、子どもたちの目の輝きが違います。「給食が〇〇だから、がんばる!」という子どももいます。給食は毎日の元気の源です。「おいしい給食、ごちそうさまでした!」



太田小学校  
こうちょう あおた まさこ  
校長 青田 雅子

## 6月は 食育月間です

「食べる力」 = 「生きる力」を育みましょう



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



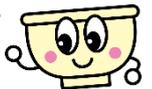
## 家族で一緒に作ってみませんか

## ◆ 6月の給食メニューより ◆

### 手作りふりかけ



朝ごはんにおすすめだよ!!  
ごはんと具材たっぷりの汁物を  
組み合わせて食べよう!



＜材料 4人分＞

- ・ちりめんじゃこ・・・10g (大さじ1)
- ・サラダ油・・・2g (小さじ1/2)
- ・かつお節・・・2g
- ・きざみ塩昆布・・・2g
- ・ゆかりごはんの素・・・1g
- ・しょうゆ・・・2g (小さじ1/3)
- ・みりん・・・2g (小さじ1/3)

＜作り方＞

- ① フライパンまたは小なべに油をひき、じゃこを炒り火をとおす。
- ② ①にかつお節、昆布、ゆかりを加え、混ぜ合わせ、しょうゆ、みりん  
で味付けし、火をとめてできあがり。

※材料は、青のり、ごま、きざみ青菜など... いろいろアレンジOK.

### ピザパン



カラフル夏野菜を使って  
いろいろピザを作ってみよう!!



＜材料 4人分＞

- ・ウィンナーソーセージ・・・50g
- ・マッシュルーム(ｽﾗｲ)・・・20g
- ・パプリカ(好みの夏野菜)・・・50g (1/4こ)
- ・たまねぎ・・・80g (1/2こ)
- ・サラダ油・・・4g (小さじ1)
- ・トマトケチャップ・・・30g (大さじ2)
- ・ピザソース・・・30g (大さじ2)
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・ピザ用チーズ・・・80g
- ・ドックパンまたは食パン・・・4本(4枚)

＜作り方＞

- ① ウィンナーは薄い輪切りにする。玉ねぎ、パプリカも薄切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎを、透きとおるまでよく炒める。  
→玉ねぎが甘くなるまで炒めるのがおいしさのコツ
- ③ ②にウィンナー、マッシュルーム、パプリカを加え炒め、ケチャップ、  
ピザソース、塩、こしょうで味を調べ、ピザの具を仕上げる。
- ④ パンに③の具をはさみ、チーズをのせ、トースターでチーズがとろける  
まで焼けばできあがり。

※パンの代わりにギョウザの皮を使って、ホットプレートで焼いてもOK

# かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、心や体によく働きます。家族でよくかむことを意識しましょう。

## よくかむことの効果



きおくよく、たか  
記憶力を高める!



うんどうのうりよく  
運動能力を  
はつき  
フルに発揮できる!



ば よぼう  
むし歯を予防する!



はなら はっせい  
歯並びや発声がよくなる!



しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収をよくする!



リラックスできる!



た す ふせ  
食べ過ぎを防ぐ!



ひょうじょう ゆた  
表情が豊かになる!

**\*口の中に詰め込まないで\***

よくかんで安全においしく味わおう

食べ物は、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



## 6月使用 南相馬市産 フレッシュ野菜を紹介します



### パプリカ

いろいろ鮮やかなパプリカは、栄養も甘味もパワーあふれる野菜です。とくにβ-カロテンの量がとても多く、夏の強い紫外線から肌や体を守ってくれます。生でも加熱してもおいしく食べられます。



美野里ファームさんより



### ブロッコリー

旬は、1年に初夏と晩秋から冬にかけての2回あります。初夏にとれるブロッコリーは、みずみずしさが特徴です。給食ではサラダでいただきます。ビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスです。



武田ファームさんより

### 給食で使用している食材の生産地 (6/10~6/14 使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	南相馬市	きゅうり	南相馬市	アスパラ	福島県
小ねぎ	宮城県、福島県	にら	福島県、宮城県	グリーンコールレタス	南相馬市
レタス	南相馬市	きくらげ	福島県	ウィンナー	福島県