

# 龍食だより

令和3年6月龍ヶ岳共同調理場

## 5月の給食より 体育大会・運動会応援食

体力・運動能力を高める食材を2週に渡ってたっぷり取り入れました。特に日常の食事では不足しがちな「鉄分」、そして炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける「ビタミンB1」を意識して献立に入れました。



鉄分は、スポーツマンに欠かせない栄養です。鉄分は血液の中でたんぱく質とくっついて、酸素や栄養素を体のすみずみまで運ぶ働きをします。ビタミンB1は豚肉に多く含まれ、疲れを取る、集中力を高める働きがあります。

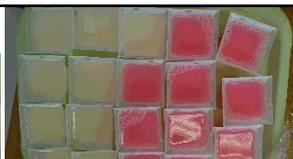
### おすすめ鉄メニュー☆～ポテトとレバーのケチャップ煮～

(材料5人分) ジャがいも300g、とりレバー200g、塩こしょう適宜  
片栗粉20g、揚げ油、しょうが10g、にんにく5g、ケチャップ40g  
ウスターソース10cc、さとう8g(大さじ1弱)

- 1 ジャがいもは、厚めの短冊状に切って素揚げする。
- 2 レバーは一口大に切り、熱湯で茹でて臭みをとる。茹でた後、塩こしょう片栗粉をまぶしてカリカリに揚げる。
- 3 しょうが、にんにくと調味料を小鍋で混ぜ、軽く煮立てる。
- 4 1、2、3をボールで混ぜ合わせる。



### 毎年恒例紅青・紅白ゼリー



## 6月前半の給食より

### 歯の健づくり週間「かみかみ加シムメニュー」

歯と口の健康づくり週間にちなんで、よくかんで食べるものや、歯に良いカルシウムを含む食べ物を多く取り入れました。現代の子どもたちの嗜好は、やわらかい食べ物に人気が集積しがちですが、よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。

ひみこのはがしいぜ ①ひまんの予防 ②みかくの発達 ③ことばがはっきり ④のうが働く ⑤はの病気予防 ⑥がんの予防 ⑦いの調子がいい⑧全力投球



人気メニュー「ひじきコロッケ」いつもの具材（玉ねぎ、にんじん、豚ミンチ）に水戻したひじきと枝豆を加えてCaアップ↑↑具の味付けを赤みそ、濃口、みりん、塩こしょうで和風でコクのある味にしました。

### 実習の先生が来られました。

尚絅大学3年の竹中響さん（本校平成23年度卒）が6月7日から5日間、龍ヶ岳共同調理場での学校給食実習のため来校されました。午前中は調理場での作業に加わっていただき、給食時間の会食、ミニ栄養指導の他、家庭科、生活科の学習、にも参加していただきました。昼休みは残って食べている子どもたちに優しく声をかけ、掃除も一緒に頑張っていて、子どもたちと仲良くなりました。



6/9は実習生考案献立でした。

たけなかせんせい  
竹中先生より

「<sup>りゅうがだけしょうがっこう</sup> 龍ヶ岳小学校の<sup>じどう</sup> 児童のみなさん、<sup>こうちようせんせい</sup> 校長先生、<sup>きやうとうせんせい</sup> 教頭先生、<sup>せんせいがた</sup> 先生方、<sup>ほんとう</sup> 本当に<sup>1</sup>

<sup>しゅうかん</sup> 週間ありがとうございました。<sup>じどう</sup> 児童のみなさんは、とても<sup>げんき</sup> 元気がよくて「<sup>ひび</sup>

き先生！」と呼んでくれたり、「<sup>きゆうしょく</sup> 給食おいしかったです！」とか「<sup>いっしょ</sup> 一緒に

<sup>あそびましよう</sup> 遊びましょう！」とか、たくさん<sup>こゑ</sup> 声をかけてくれてすごうれしかったです。

そして<sup>せんせいがた</sup> 先生方もみなさん<sup>やさしくせつして</sup> 優しく接して下さり、<sup>かくたんにん</sup> 各担任の<sup>せんせいがた</sup> 先生方にも<sup>きゆうしょく</sup> 給食

<sup>じかん</sup> 時間の<sup>しどう</sup> 指導や<sup>じゆぎょうけんがく</sup> 授業見学などすごく<sup>おせわ</sup> お世話になりました。たくさん<sup>こと</sup> のことを

<sup>べんきやう</sup> 勉強させていただきました。みなさん<sup>やさしくて</sup> 優しくておもしろくて<sup>1にち1にち</sup> 1日1日が

あっという<sup>ま</sup> 間でした。<sup>1しゅうかん</sup> 1週間という<sup>みじかいあいだ</sup> 短い間でしたがすごく<sup>たのしかった</sup> 楽しかったです。

<sup>ほんとう</sup> 本当にありがとうございました。

