

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。

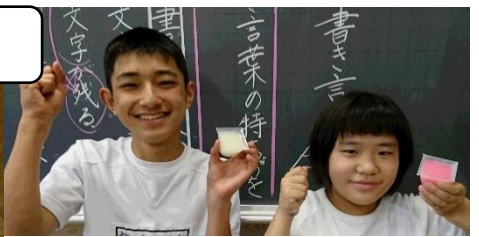
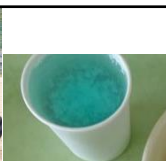
おすすめ鉄メニュー☆～ポテトとレバーのケチャップ煮～

(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

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

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

^{せんせい}き先生！」と^{よんで}呼んでくれたり、「^{きゆうしょく}給食おいしかったです！」とか「^{いっしょ}一緒に

^{あそびましよう}遊びましょう！」とか、たくさん^{こえ}声をかけてくれてすごうれしかったです。

そして^{せんせいがた}先生方もみなさん^{やさしくせっして}優しく接してくださり、^{かくたんにん}各担任の^{せんせいがた}先生方にも^{きゆうしょく}給食

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

^{べんきよう}勉強させていただきました。みなさん^{やさしくて}優しくて^{1にち1にち}おもしろくて1日1日が

^{あつ}あっという^ま間でした。^{1しゅうかん}1週間という^{みじかいあいだ}短い間でしたが^{たのしかった}すごく楽しかったです。

^{ほんとう}本当にありがとうございました。

