

給食センターだより

令和6年6月発行
武蔵村山市立学校給食センター
042-560-2597



市公式キャラクター
「Mジロ」

6月の給食目標 よくかんで食べよう

かむことの大切さ

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。ご家庭でも以下のことに気をつけて食べるよう、声をかけてください。



かみかみメニュー
5月の給食レシピ

スパイシーポテトビーンズ

材料(4人分)

じゃがいも … 中2個
大豆水煮 … 40g
でんぷん … 大さじ 1/2

★味付け調味料

チリパウダー・カレー粉
パプリカパウダー・塩こしょう … 少々

作りかた

1. じゃがいもは一口サイズに切り、素揚げする。
2. 大豆は片栗粉をまぶして、揚げる。
3. 1・2に調味料を合わせて完成。

給食センターの様子



今月の献立紹介

入梅（にゅうばい）

6月10日は入梅といって、暦の上では梅雨入りとなります。この時期のイワシは一年で最も脂がのっていることから「入梅イワシ」と言われ、人気が高いです。給食では、ゆかりご飯とイワシのかばやきを出します。



シーホー豆腐

西湖（シーホー）とは、中国にある世界遺産にも登録された美しい湖です。シーホー豆腐は、恵まれた気候で育ったトマトを使って作る、この地域でよく食べられている豆腐料理です。

夏至

6月21日は夏至です。関西地方では、田植えをした稲がたこの足のようにしっかり根付くように、願いをこめて「たこ飯」を食べます。



味めぐりツアー

給食で旅をしよう!

今年の夏にパリオリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで今年度は月に1回、世界の料理と日本の料理を出します。



世界味めぐりツアー 今月は2016年リオデジャネイロオリンピック開催国**ブラジル**の料理です。ムケツカは魚介のトマトシチューで、仕上げにココナッツミルクを入れるのが本場の味です。（給食は生クリームで代用します。）また、アセロラの生産が盛んなので、アセロラゼリー入りのフルーツポンチを出します。

日本味めぐりツアー 今月は、6月23日沖縄慰霊の日にあわせて、**沖縄県**の料理です。沖縄県は日本やアメリカ、中国の食文化が混ざっています。タコライス、メキシコ料理のタコスがもとになっていて、沖縄でうまれた料理です。タコライスを給食用にアレンジして出します。



モリモリウィーク開催!

6月10日(月)~14日(金)は、1学期のモリモリウィークです。

この期間は、準備をすばやくがんばろう!苦手なものにもひとくちチャレンジしてみよう!といった取り組みが各校で行われます。

給食情報

[武蔵村山市ホームページ\(ここをクリック\)](#)で

今月の献立表を公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます。



[クックパッド\(ここをクリック\)](#)で給食レシピを

公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます。

