



6月は給食行事が盛りだくさん!



🌸 地場産物活用週間（6月10日～14日）

市貝町産や栃木県産の食材を活用した給食を実施します。地域の農家さんのおかげで学校給食は成り立っています。地元で収穫された米や野菜を毎日の給食で食べられるのはとてもありがたいですね。

主な食材は、米、うどん、里芋、肉類、かんぴょう、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎです。

6月10日～14日は、有機野菜献立や県民の日献立もあるため、行事が盛りだくさんです!



🌸 有機野菜献立（6月12日）

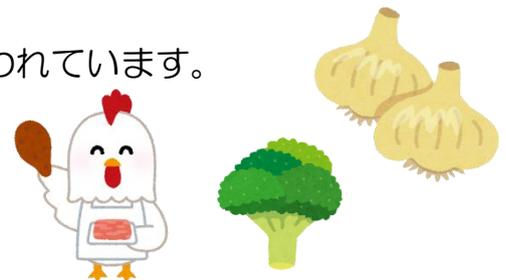
市貝町とサシバの里道の駅様のご協力で、今年度も「有機野菜 給食の日」を実施します。（今回を含めて年6回実施予定）

第1回目のメニューは、鶏肉のガーリックソースがけと野菜サラダです。使用する有機野菜は、玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツです。生のにんにくを刻み、玉ねぎとすりおろしりんごでガーリックソースを作ります。とてもおいしい給食になること間違いなし!

新年度の疲れや季節外れの暑さにより、体力は奪われています。

バランスの良い給食を残さず食べましょう!

お楽しみに♪



🌸 給食レシピをご紹介します

「バターピラフ」

〇材料（4人分）

ごはん	ごはん茶碗4杯
ベーコン	薄切り4枚
玉ねぎ	1/4個
にんじん	玉ねぎと同じ量
コーン缶	お好みの量
バター	20g
コンソメ	小さじ1
塩・コショウ	お好みの量



〇作り方

- 炊飯器でご飯を炊く
- ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーンをバターで炒める
- 野菜は硬いものから炒めると均一に火が通りやすいよ♪
- コンソメ、塩、コショウで味付けする
- 炊いたごはんにご混ぜたら完成!

ぜひ、お家で給食レシピを再現してみてください



6月 給食だより

市貝町立市貝中学校

不安定な天気が続く、朝晩の気温差も激しいですね。身体が慣れていないと体内リズムが崩れたり自律神経が乱れたりします。健康を保つためには、毎日の食事がとても大切です♪

栄養バランスのとれた食事をするを心掛けて自分の体調を管理しましょう。



○6月は食育月間です

生きていく上で「食べること」は切っても切り離せませんよね。自分のふだんの食生活を振り返ってみましょう。好きな物ばかり食べていませんか？体力や集中力、ポジティブな気持ちを作るのは実は食事なんです。

○食中毒の予防法を知ろう

気温や湿度が高くなると食中毒の発生率が高まります。みなさんができる予防法は、食事の前には必ず手洗いをすることです。手には、見えない雑菌がたくさんいます。給食前の手洗いを習慣にしましょう♪

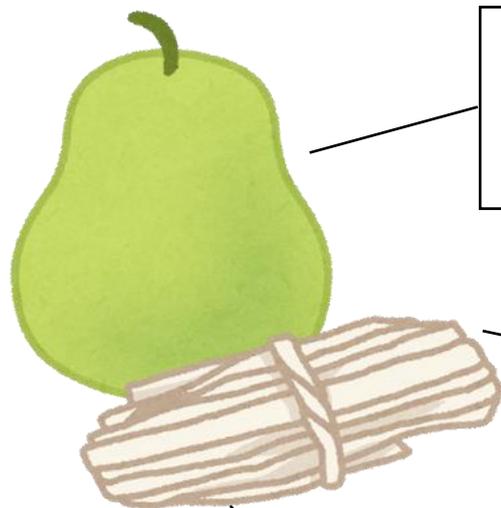


6月15日は 栃木県民の日



県民一人ひとりが、郷土を見直し、理解と関心を深め、県民としての一体感と意識を育み、より豊かな栃木県を築きあげることを期する日として、6月15日が「県民の日」として制定されました。この日は、明治6(1873)年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ領域の栃木県が成立した日です。

栃木県の主要農産物であるかんぴょうについてご紹介します。



かんぴょうの原料は？

「ゆうがお」の果実で、果肉ををひも状にむいたものを2日間ほど天日干しします。

栄養成分

干物にすると栄養価がぎゅっと濃縮されます。日々の食事に必要なカルシウムと食物繊維が豊富です。給食ではかんぴょうを使ったメニューがよく出ます。

どんな料理に合う？

みそ汁の具材の一つとしてもいいです。卵や肉との相性がよく、一緒に炒めるとおいしいです。またサラダにしたり和え物にしたりもできます。幅広く料理に活用できますよ♪

