

5月

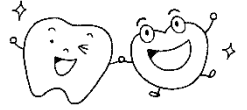
給食だより



令和3年5月

©yoshikawa

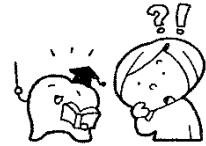
6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯と口の健康を守ることは食事をする上でとても大切なことです。歯や口の中の健康について考えてみましょう。



★歯と口の健康のためのポイント★



1 だ液の働きを利用しよう

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出ます。

だ液は口や歯のためだけでなく体にもよい働きがたくさんあります。



2 歯を強くするカルシウムをとろう

カルシウムを多く含む食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

3 歯と口の健康を保つために歯みがきをしよう



生涯にわたっておいしく食べるためには、むし歯のないよい歯・口の中の衛生が大切です。

かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯と口の健康を保ちましょう。

保護者のみなさまへ

令和3年4月から給食食材の放射性物質の分析を休止しています

今後、放射性物質が基準値を超えて含まれる食材が学校給食食材で流通していることが明らかになった場合は再開します。

※詳細につきましては、右 QR コードからご確認いただけます。



※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています

とうきょう
東京2020パラリンピック競技大会
よしかわし
吉川市のホストタウン

きょうぎたいかい
マカオ(澳門)



よしかわしは2020年12月2日に中国のマカオを交流相手としてホストタウンに登録されました。**ホストタウン**とは、東京2020オリンピックパラリンピック競技大会に参加を予定している国や地域と、スポーツ、文化、経済など様々な分野で交流する取り組みです。ホストタウンは、東京大会で終わりではなく、東京大会をきっかけとして今後も交流を続けていくことで、地域の活性化、多文化共生社会の実現、グローバル化の推進などに活かしていきます。パラリンピックではマカオをみんなで応援したり、マカオとの交流を深めていきましょう。

きゅうしょく
給食でマカオと交流

がつ にち こうりゅうきゅうしょく
5月19日 マカオ交流給食

マカオ政府観光局に問い合わせをして、本場の味に近づけるように工夫して作りました。マカオの味を給食で楽しみましょう！

給食のレシピ紹介

給食で5月19日に登場する、マカオの家庭料理「ミンチィ」を紹介합니다。揚げたじゃがいもが入った甘辛く煮たそばろをご飯にかけて食べます。目玉焼き（マカオでは半熟）を添えて食べてください。



「ミンチィ」



★材料（一人分）

豚ひき肉 45g◆
にんにく 1/4かけ
たまねぎ 小 1/6個
じゃがいも 小 1/2個

※調味料

塩、コショウ 少々
酒 小さじ1/2
砂糖 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ3/4

油 小さじ1/4
ごま油 少々
揚げ油 適量

◆給食では脱脂大豆5g使用

★作り方（作り方は家庭で作りやすい方法にしています。）

- ① じゃがいもは1cmくらいの角切りにして、素揚げする。
- ② ひき肉に、※調味料で下味をつける。
- ③ フライパンを中火にかけて油をしき、にんにく（みじん切り）を入れる。にんにくの香りがでたら①のひき肉を入れて焦がさないようにしっかり炒める。
- ④ 玉ねぎ（みじん切り）を加えて半透明になるまで炒め、味は好みに調整する。あがりにごま油を入れる。
- ⑤ 皿にご飯を盛付けて、④と①、好みに半熟の目玉焼きをのせて出来上がり。