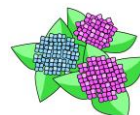




平成29年6月号  
下妻市立東部中学校  
毎月19日は食育の日



## ~6月は食育月間~

毎年6月は食育月間です。生きていく上で欠かせない「食」について改めて考え、より健康に生活していくための期間にしていきたいと思います。6月は東部中学校でも、下妻市産のとうもろこしを取り入れた地産地消給食や食生活のアンケート調査、給食委員会が中心となった取り組みを行っていきます。

### 食育月間、ご家庭でもこんなことに取り組んでみませんか??



#### 東部中学校の給食自慢☆

東部中学校は自校式給食です。校内の給食室で、毎日約400食の給食を調理員さん4名で作っています。できたての給食をクラスみんなで食べるとまた格別に美味しいですね。

東部中学校には給食好きの生徒がたくさんいることが自慢のひとつです。ほとんどの生徒が、毎日残さずに給食を食べてくれてとても嬉しく感じています。

給食を通して好きなものが増えたり、食に関して興味を持ったりしてくれることも目標のひとつです。これからも安全でおいしい学べる給食づくりを頑張っていきたいと思っています。



5月31日は今年度初の全校完食でした!



#### 旬のメニュー☆新じゃがのカレーそぼろ煮

##### じゃがいものカレーそぼろ煮(4人分)

- 新じゃがいも・・・中4ヶ 一口大
- にんじん・・・1本 一口大
- たまねぎ・・・1ヶ みじん切り
- 豚挽肉・・・100g
- こんにゃく・・・1/2枚 短冊ぎり・あく抜き
- サラダ油・・・小さじ1
- しょうが・・・1かけ おろし
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- 酒・・・大さじ1
- 顆粒和風だし・・・小さじ1/2
- カレー粉・・・少々
- 水・・・適量

じゃがいもには加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり含まれています。

##### 作り方

- ① 油にすりおろしたしょうがを入れて火をかけ、香りがたってきたら豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ② 肉に火が通ったらじゃがいも、こんにゃくを加えてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなってきたら調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 器に盛り付けて完成する。

※ 煮物は一度冷ますと味が染み込みやすくなります!