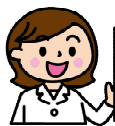


6月 給食だより



令和6年6月号
青梅市立学校給食センター



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



きょうしゅく で ひ
給食に出る日
しょうがっこう
小学校: 6月4日(火)
ちゅうがっこう
中学校: 6月7日(金)

よくかんで食べよう!



「歯と口の健康週間」に、よく噛んで食べることを意識した「かみかみ献立※」を給食に出します。

※噛みごたえのある豚の肩ロース肉を使った献立です。



食べるときに **注意** が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

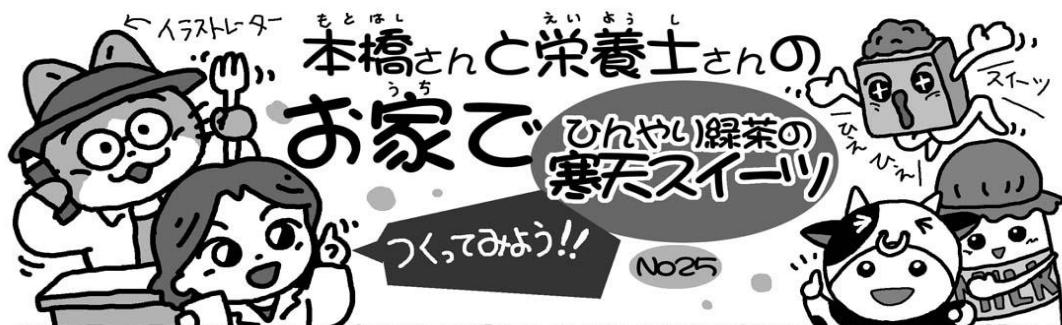


食べ物を食べるとき

は、よい姿勢をとりながら、よく噛んで食べるようにしましょう。



「アレルギー食品使用予定献立表」は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」
にアクセスしてご覧いただけます。



♥ひんやり粉末緑茶の寒天で
グリーンなスイーツタイム!

■材料 (約4人分)
粉末緑茶 小さじ2杯
粉末寒天 4g
(お好みで砂糖を追加してね!)
水 500ml
◆トッピング用
あんこ・ホイップクリーム
黒蜜・バナナなど果物もOK

① 鍋に水と粉末寒天を入れ
火にかけ、かき混ぜながら煮
とかし沸騰しても1～2分かき
混ぜます。



② 火を止め、型に流し込んで
80度くらいに冷めたら、
粉末緑茶を入れタマにな
らうよう、かき混ぜてから
冷めます。冷蔵庫に入れ
1時間くらいで完成!!



緑茶にはカテキンや
ビタミンC・サポニン
ミネラルなど豊富です。
緑茶寒天で、ひんやり
美味しいスイーツを
作りましょう!

お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。
お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もと橋 本橋

晴路先生

イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。