

6月食育だより

うるま市立津堅学校調理場	TEL:098-978-2141
食育だより第3号	6月の食育目標
栄養士：諸見里美咲	よく噛んで食べよう

日に日に湿気と暑さが増してくる季節になりましたね。この時期は湿気で体が疲れやすくなるので、十分な睡眠と食事をとってしっかりからだを休めましょう！



＊5月8日は「ゴーヤーの日」



5月8日は語呂合わせでゴーヤーの日です！
津堅学校調理場では手作りのゴーヤーチップスを提供しました。

これから旬を迎えるゴーヤーは栄養がたっぷり♪
その苦味から子どもたちに避けられがちなゴーヤーですが、チップスにすることで1枚食べてみようとして一口チャレンジがしやすくなります(^_^)

【献立】牛乳 あわごはん みそ汁 ヌンクーグー
ゴーヤーチップス



＊5月15日「沖縄復帰記念日」



5月15日は沖縄本土復帰記念日です。
沖縄が本土復帰してから今年で53年目になりました。
いつまでもこの平和な世が続いてほしいと願うばかりですね。

この日は沖縄料理をメインに給食を提供しました。
手作りのちんすこうは優しい甘さとサクッホロッな食感が子どもたちと職員から大好評の一品です☆

【献立】牛乳 あわごはん もずくのみそ汁
タマナーチャンフルー 手作りちんすこう

簡単混ぜるだけ！手作りちんすこうの作り方

【材料】（10個分）

- 小麦粉…90g
- 砂糖…45g
- 塩…ひとつまみ
- ※ラード…40g

※ラードの代わりに
サラダ油や菜種油でもOKです◎

【作り方】

- ①小麦粉と砂糖、塩を混ぜ合わせる
- ②ラードを加えて生地がまとまるまでこねる
- ③生地を10等分にして成形する
- ④170℃のオーブンで10分間焼く

※焼き加減はご家庭のオーブンにあわせて
調整してください