

令和元年度

毎月19日は、食育の日  
春日部市立武里西小学校

# 食育だより6月

6月は「食育月間」です。

食べることは、生きていく上で欠くことのできないものです。特に子供たちにとって、健全な食生活を送ることは生涯と通しての健康づくりの基本となるものです。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に御家庭でも、食べることの大切さをあらためて、考えてみませんか。

## できることから始めましょう！

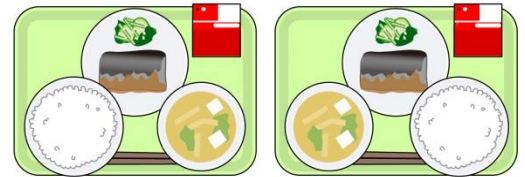
いただきます！  
ごちそうさま！きちんという



しやくじ じゆんび あとかた おてつだ  
食事の準備や後片づけのお手伝  
いをする



ただ はいぜん  
正しい配膳をしてみる



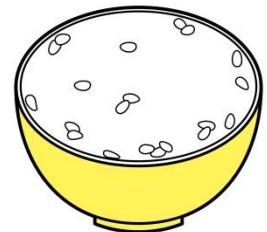
おうちでたのしくしやくじ  
食事をする



にがて た  
苦手な食べものもがんばって  
食べてみる



た のこり が しやくき に ように た  
食べ残りが食器にないように食  
べる



保健委員会・給食委員会 「すくすく教室」(2年生対象)

今年も保健委員会・給食委員会ですくすく教室を開きます。保健委員会は、歯に関するクイズ・紙しばい、給食委員会は「おはし教室」があります。1クラスずつ昼休みに実施するので、歯の健康、お箸の使い方を考えるきっかけになればと思います。

# 6月の給食から

6月の「食育月間」にあわせ、学校給食では、地場産物の活用、埼玉県の郷土料理を取り入れています。

地場産物・・・春日部市産 「トマト」「ナス」「黒大豆」

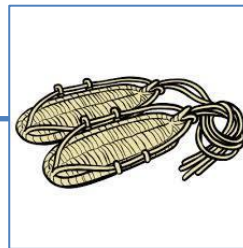
郷土料理・・・「ゼリーフライ」「わらじかつ」

14日（金） 「ゼリーフライ」（行田市）



B級グルメでもおなじみになった「ゼリーフライ」。デザートของゼリーの揚げ物ではありません。昔、行田で足袋工場で働く人のために考え出されたと言われています。じゃがいもとおからを使った、衣ないコロッケのような料理。形が小判型であったことから「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」になったと言われています。

19日（水） 「わらじかつ」（秩父地方）



こちらもB級グルメでもおなじみになった「わらじかつ」、本場の秩父地方では、大きな2枚の「とんかつ」がのった丼として親しまれています。

（給食は、残念ながら1枚です）

給食室で揚げたてのかつに、しょうゆ、砂糖、みりんで作った特製のたれをサッとからめます。白いごはんとの相性も抜群です。

## \*作り方\*

### <ゼリーフライ>

作りやすい分量 4個

じゃがいも	中2個	皮をむいて蒸す
おから （乾燥の場合）	70g （15gを水で戻す）	
長ねぎ	1/2本	みじん切り
にんじん	小1/2本	みじん切り
サラダ油	小さじ2	
小麦粉	大さじ2	
パン粉	大さじ1	
卵	1/2個	溶きほぐす

- ①サラダ油をフライパンに熱し  
長ねぎ、にんじんを炒める
- ②蒸したじゃがいもを熱いうちにつぶし、  
①、おから、卵を入れてよく混ぜる  
小麦粉、パン粉は様子を見て入れる。  
（じゃがいもの粒が残らないようにつぶして、  
練るようなイメージ）
- ③小判型に形をととのえ、170度の  
油でこんがりとし色がつくまで揚げる
- ④熱々のうちに、ウスターソースを  
たっぷりかけて、いただきます！

揚げ油、ウスターソース 適宜