

6月は食育月間



食育月間では、国、地方公共団体、関係団体が協力して、食育を広めることと
しています。普段の食事を見直してみよう。

食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう!

食べもののことを
よく知ろう!

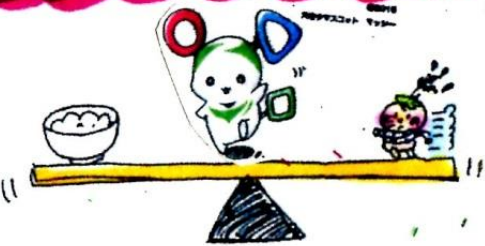


家族や仲間と一緒に食べることは、手づかみで深め、
心も豊かにしてくれます。食べることは、食べものと
なった動物植物の命をいただくことであり、また
下でつくった人の温かい気持ちを受けとることも
あります。

食べものの由来や産地、誰がどう作ったのか、何から
作られているのかなど、食べものについてよく知ることは、
自分の食を自分で選ぶ、安全に、そして健康に食を
いただくを育みます。

栄養のバランスを考え
ながら食べてみよう!

ふるさとの食、伝統の食
を未来に伝えよう!



食べものは体を元気に、体を動かすエネルギー
になります。いわゆる10代の成長期の食生活
は、一生を健康に、元気に過ごすために、
とても大切です。学校で学んだことを生かし、
日本の成長や健康維持、そして毎日の活動
量に見合った食事をしっかりとしましょう。



ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」
四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、
素材の味わいを生かす日本の食文化は、今、
世界中で称賛されています。ふるさとの食を知り、
伝統を未来に伝えていきましょう。

給食レシピ かみかみ丼

つくってみませんか!?

今日は立野小の
おすくめレシピを紹介し
かみかみ丼があり、あごをたくさん
使います。あまからでゴシんにあいます!

<材料> 4人分

- 米 280g
- 大豆(ゆで) 120g
- とりもも肉 60g
- かたくり粉 大さじ3
- あけ油
- かじ煮干し 8g
- ごぼう 60g
- しょうゆ 大さじ強
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ強
- 白ごま 小さじ1

<作り方>

- ① 米は炊いておく。
- ② とりもも肉は、1.5cmの角切りにする。ごぼうは7mm角にきる。(切)
- ③ かじ煮干しはいる。白ごまもいる。
- ④ 大豆ととり肉にかたくり粉をまぶし、油であげる。
- ⑤ ごぼうをゆでる。
- ⑥ ②に調味料を入れ、ごぼうに味がしみこみやすくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥に④と③をいれかき混ぜる。

大豆たっぷり、良質たんぱく質がとれます! たぐんかむので、あごをきたえ、だ液もでるので、歯茎予防に効果的。大豆、煮干しには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷりです!

春日部コロッケ



春日部市の特産品である
黒豆を使ったコロッケです。

地元のもの食べてみよう! 地産地消!!

<材料> 4人分

- じゃがいも 中2個(200g)
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 少々
- バター 大さじ1/2(6g)
- 豚ひき肉 40g
- 玉ねぎ 50g
- 油 小さじ1/2
- 春日部産黒豆(ゆで) 80g
- スキムミルク 大さじ2
- 小麦粉 大さじ3
- 卵 半分(25g)
- 生パン粉 20g
- 乾燥パン粉 20g
- あけ油
- 中濃ソース 大さじ2

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大に切り、蒸すかレンジでチンする。(やわらかくなるまで)あまからにつぶす。塩、しょうゆ、バター(とけい)を加え、まぜあわせる。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにする。黒豆はゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉とたまねぎをよく炒める。
- ④ ①と②と③とゆでた黒豆をよく混ぜあわせ、スキムミルクと小麦粉も加え、よく混ぜる。成形する。
- ⑤ 卵をつき、パン粉をつける。
- ⑥ 油であげる。

※小麦粉、パン粉の代りも
その場合は40gに!



春日部産でとれた黒豆です。
丹波産種の黒豆でとても立派です。
おいしい黒豆をコロッケにして
おいしくいただきます。
6/9に給食で登場!