

# 6月 給食だより



6月号  
流山市立  
江戸川台小学校



6月は『食育月間』です。給食では、歯と口の健康週間や県民の日にちなんで、「かむかむ給食」や「地産地消給食」を取り入れています。5月31日の給食では、防災献立をしました。

## 食育って、なんだろう？

平成17年に「食育基本法」という法律が作られ、食育の取り組みをスタートしました。



## なぜ、今、食育なの？

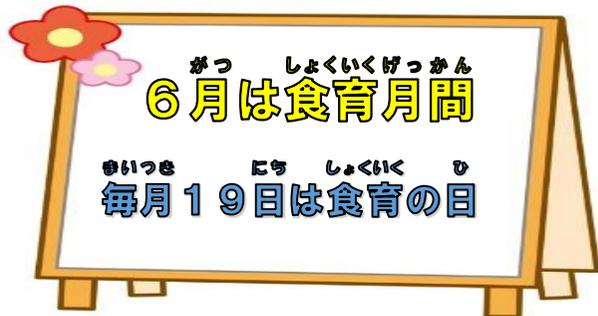
◎健康的な食事スタイルや生活習慣を身につけるための取り組みです。



- ◎代々受け継がれた行事食やその土地ならではの食材を使った料理など、日本の食文化を子ども達へ伝えていきます。
- ◎地域で収穫された食材のおいしさを知らせ、地産地消を薦めています。千葉県では、県産の食材を千葉県民に食べてもらいたいと「千産千消」と言い換えてPRしています。

## 給食では、どうしているの？

- ◎給食時間の毎日の放送で給食委員会の児童が、献立内容を知らせ、食材や料理、行事食、栄養の話など、献立紹介をしています。
- ◎季節ごとの行事食や千葉県産、流山産の食材をなるべく多く取り入れています。



## 防災給食紹介



【献立】アルファ米のわかめごはん  
牛乳 防災とん汁 即席漬け  
青りんごの果汁グミ



【アルファ米のわかめごはん】江戸小の防災倉庫にも、アルファ米が備蓄されています。この時期にアルファ米を古い物から新しいものに、毎年入れ替えています。入れ替えられた、アルファ米も、まだ、おいしく食べられるものです。給食で、その災害用に備蓄されていた「アルファ米のわかめごはん」を作りました。



アルファ米のダンボールを開けるとアルミ箔の袋で、衛生的に密閉されています。袋を開けると、しゃもじ、小分け用のパック、スプーンなどの炊飯セットが入っていました。炊飯セットを取り除くとビニール袋の中にアルファ米が入っていました。

災害の時は、このままお湯や水を入れて炊くことができます。



アルファ米を釜に移して、お湯を入れて炊きました。



わかめご飯の素を混ぜてできあがりです。



災害の時は、貴重な飲み水です。お皿を汚さないように、ラップを敷いてもりつけました。



お皿に敷いたラップを使って自分で、おにぎりを作った食べました。

6月1日(土)に、引き渡し訓練をしました。その前日の5月31日の給食で、防災給食をしました。災害時には、水も、電気も、ガスも止まってしまいます。そんな時の食事はどうしたらいいでしょう。考えたことがありますか。防災用の「アルファ米」を炊きました。



【献立】アルファ米のわかめごはん

牛乳 防災とん汁 即席漬け

青りんごの果汁グミ

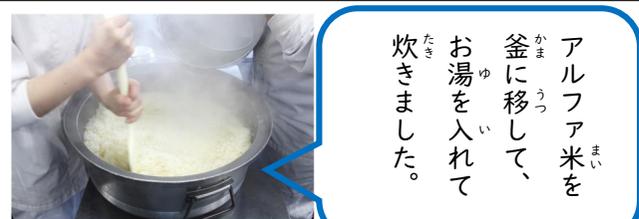


【アルファ米のわかめごはん】江戸小の防災倉庫にも、アルファ米が備蓄されています。この時期にアルファ米を古い物から新しい物に、毎年入れ替えています。入れ替えられたアルファ米も、まだ、おいしく食べられるものです。給食で、その災害用に備蓄されていた「アルファ米のわかめごはん」を作りました。



アルファ米のダンボールを開けるとアルミ箔の袋で、衛生的に密閉されています。袋を開けると、しゃもじ、小分け用のパック、スプーンなどの炊飯セットが入っていました。炊飯セットを取り除くとビニール袋の中にアルファ米が入っていました。

災害の時は、このままお湯や水を入れて炊くことができます。



アルファ米を釜に移して、お湯を入れて炊きました。



わかめご飯の素を混ぜてできあがりです。

トピックス



青梅は、毒性があるので生のままでは、食べられませんが、塩漬けにして梅干を作ったり、砂糖漬けにして梅シロップや焼酎漬けにして梅酒を作ったり、昔の人は、この時期になると「梅しごと」と言って、青梅を加工して、利用してきました。梅の実に含まれるクエン酸は、疲れを癒し殺菌効果があります。

