

# しよくいく 食育だより 令和6年 6月号

## 6月は 食育月間 です

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることであります。

6月には15日に千葉県民の日もあるため、給食の献立に千葉県で多く生産されている野菜や流山市の食材を使用しました。

### 15日 ちばのにんじんめし あじの南蛮漬け 具だくさんみそ汁 チーバくんゼリー

にんじん 生産量全国1位  
じゃがいも 生産量全国5位  
ねぎ 生産量全国3位  
だいこん 生産量全国2位  
小松菜 流山の農家さんが育てた小松菜です

### 27日 いわしのかば焼き丼 五目きんぴら 流山の枝豆

いわし 漁獲量全国4位  
枝豆 流山の農家さんが育てた枝豆です

夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。とくにこの時季からは食中毒の発生が多くなりますので衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そして睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 今月の献立 オランダ煮

- ( 食 材 子ども1人分 )
- 高野豆腐 1/3枚 色紙・四角
  - 片栗粉 適量
  - 揚げ油 適量
  - 鶏もも肉 20g こま切り
  - 玉ねぎ 20g くし切り
  - にんじん 15g いちょう切り
  - じゃがいも 50g 一口大
  - ピーマン 8g 小さい四角
  - しょうゆ 小さじ1杯
  - みりん 小さじ1杯
  - 砂糖 小さじ1杯
  - だし汁 適量
- ( 作 り 方 )
- 高野豆腐を水に戻してしぼる。片栗粉をまぶして、油で揚げる。
  - 鍋で鶏もも肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもも加えて炒める。
  - 材料がかぶる程度のだし汁と調味料(しょうゆ、みりん、砂糖)を加え、柔らかくなるまで煮込む。
  - 揚げた高野豆腐とピーマンを加えて、出来上がり。

オランダ煮は保育所の定番メニューです。懐かしい子もいるかもしれないですね。高野豆腐は多めの油で炒めても美味しくできます。



## 食育菜園 part 1

今年度より食育用の菜園をつくり、5月の半ばにかぼちゃを数種類植えました。どんな花が咲くかな？どんな実ができるかな？そもそも、かぼちゃの実がちゃんとできるかな？みんなで観察してくださいね。