

6月
June

給食だより

毎月19日は食育の日

流山市立おおぐろの森中学校

先日、梅雨入りの発表がありました。今年は雨が長く続き、気温の寒暖差もあり、体調をくずしがちです。次の日に疲れを残さないためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてほしいと思います。

第4次千葉県食育推進計画において、毎年6月は「食育月間」と定められています。「食」は生涯を通じて、心身の健康をささえ、豊かな人間性を育みます。ご家族で健康に過ごせるよう「食」について考えていただけるようお願いいたします。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をすること
ができる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しようと
努力できる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いかか
わりがあることを理解し、尊重できる。

旬の食材 ～空豆～

●特徴

空豆（蚕豆）が旬の時季を迎えています。4月～6月が最盛期。空豆の黒いつめの部分は「おはぐろ」と呼ばれ、若いうちに収穫したものは、まだ緑色のままです。成熟してくるとつめの部分が黒くなり、ホクホク食感に豆の風味が増して、とてもおいしくなります。

なんと！エジプトで4000年以上も前から食用として栽培されていたとのこと。日本には奈良時代にインドの僧侶が中国を経て持ち込んだと考えられています。



●栄養

空豆は植物性たんぱく質を豊富に含んでおり、体の組織をつくります。また、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが豊富。ビタミンB1やビタミンCも含まれ、体の調子を整えてくれます。

☆6/20（火）に1年生とけやき・こぶし学級で全校分の『空豆のさやむき』を実施します。給食委員会を中心にホームルームの時間を使って剥いていきます。翌日、給食の献立で提供し、感謝の気持ちをもって、全校で新鮮な空豆を味わいたいと思います。



給食のおすすめメニュー紹介！ 『イカバター醤油ご飯・イカのかりん糖揚げ』 （6/2、7実施）



好評だったイカシリーズ。6月は口と歯の健康週間ということもあり、よくかんで食べることを意識して、健康な歯を維持していけるように心がけて欲しいと思います。ぜひ、お家でも「よくかむイカシリーズ」の献立を作って食べてみてください。



【イカバター醤油ご飯】5人分

・米	3合
・しょう油/酒	各大さじ1
・短冊イカ	100g
・青ねぎ	適量
・しょう油	大さじ1
・みりん/酒	各大さじ1
・バター	15g



【作り方】

- ① お米を洗米し、しょう油と酒を加えて炊く。
- ② イカは下茹でをしておく。
- ③ 鍋に調味料を合わせて加熱し、②のイカを入れ中火で煮る。煮汁が減ってきたら、青ネギとバターを加え、溶けたら火をとめる。
- ④ 炊きたてのご飯に③の煮汁ごと入れ、さっくり混ぜ合わせたら、できあがり！

【イカのかりん糖揚げ】

・イカ切り身	・5枚
・揚げ油	・適量
・砂糖/しょう油/酒/本みりん	・各大さじ1
・水	・30cc

- ① イカの切り身は、水気をふき取り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② 鍋に合わせ調味料と水を入れ沸騰させ、少々煮詰めてから火を止める。
- ③ 揚げたイカを②の甘辛のタレにたっぷり漬けたら、できあがり！