

# 給食だより

## 6月15日は「千葉県民の日」



令和7年 第3号  
流山市立流山小学校

6月15日は「千葉県民の日」。千葉県は、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して誕生しました。千葉県民の日をお祝いで、30日(月)は、千葉県や流山市の食材に着目したこんだてです。



### 千葉県民の日こんだてについて

●**ごんじゅう** 館山市の郷土料理。十本のゆびでにぎるので、ごんじゅうという。お祭りのときに、ふるまわれた。豚バラ角切り、油揚げを甘辛く煮て、かつお節を加えた具を混ぜたごはん。この組み合わせはまちがいない！



●**房州あじ** 海に囲まれた千葉県は、魚介類がほうふにとれる。あじやいわしは「なめろう」や「さんが焼き」にして昔から食べられていた。今回は、つみれ汁に使用します。



●**房州ひじき** 千葉県のひじきは他県とは加工法がちがいます。太いのになめらかかつややかでおいしい。



●**ねぎ** 千葉県はねぎの生産が日本一！埼玉県と1位2位を争っています。

●**かぶ** 千葉県はかぶの生産も日本一！今回は、流山市産の新鮮なかぶを使用します。かぶのおいしさをあじわいましょう。



### 6月は「食育月間」です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

6/24(火) 3年生

#### えだまめのもぎ取り

1人1枝、もぎ取る予定です。流山市の農家、中田さんが、とれたての新鮮なものを届けて下さいます。社会科で学んでいる農業についても、お話を聞く予定です。



6/27(金) 4年生

#### アルファ化米の調理

市の備蓄米を給食に使用します。流山の備蓄倉庫に保管してあったものです。4年生は、社会科で防災について学ぶので、教室で水を入れて調理し、できあがるまでの過程を体験します。



### おはなし給食

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など	三浦先生より本の紹介
『シェフでいこうぜ！』 作：上條 さなえ 絵：磯崎 主圭 出版社：国土社	タクシー運転手の父ちゃんが心の病気になった。大斗はそんな父ちゃんをはげまそうと、ふるさとの味である「てびち」作りに挑戦します。沖縄料理の「てびち」作りを通して父ちゃんのふるさと沖縄への愛や思い出、歴史も知っていきます。失敗してもあきらめない大斗に勇気をもらえる一冊です。
低学年はこちら↓ 『やさいだいすきだワニ』 文・絵：タンム・ニュー 訳：中川 ひろたか 出版社：おむすび舎	あかちゃんワニは おひゃくしょうさんと いつもいっしょ。おひゃくしょうさんのつくる 畑の野菜をアムアムアム。野菜をいっぱい食べて、ワニくんは元気いっぱい大きくなりました。ある日、おひゃくしょうさんが けんこうしんだんにやってきて、ワニくんは「すばらしい」とほめられます。みなさん、ワニくんのようにやさいをたくさん食べて「みどりのスーパーマン」になってみましょう。 2003年台湾で出版されて以来、22刷のロングセラー。



### 給食レシピ紹介

#### ◆とり肉のごまネーズ焼き◆

【材料】約4人分(中学年)

とりもも切り身	… 4切(120g)
ねぎ	… 12g
にんにく	… 1.2g
しょうが	… 1.2g
こしょう	… 少々
塩	… 0.4g
砂糖	… 1.2g(小さじ1/2強)
しょうゆ	… 8g(小さじ1強)
マヨネーズ	… 24g(大さじ2)
ごま油	… 4g(小さじ1)
いりごま	… 4g(小さじ1強)
すりごま	… 4g(小さじ1強)

#### 【作り方】

- ①ねぎは みじん切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ②ねぎ～すりごまを混ぜ合わせる。
- ③とり肉に②をもみこむ。
- ④油を引いたフライパンでふたをして、両面を焼く。(給食ではオーブンで焼いています)

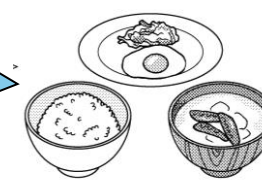
※②、③はビニール袋を使用して作業すると、後片付けが楽です。



#### 食事からも水分補給

わたしたちは、のみ物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと 食べることが大切です。

約350ml  
の水分



©少年写真新聞社2025