

# 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ということです。

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、ふるさと味の「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↓	23日 くあじゅうしい、ふーちゃんぶるー
『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 おひやくしょうさんと いつもいっしょ。おひや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、おひや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)

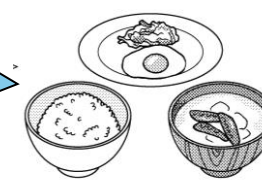
※②、③はビニール袋を使用して作業すると、後片付けが楽です。



#### 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