



令和5年5月31日  
 荒川区立尾久宮前小学校  
 校長 篠澤 章子  
 栄養士 奥山 有紀

もうすぐ梅雨入りです。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事をとり、運動をし、そして十分な睡眠を心がけ、梅雨の時期も元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

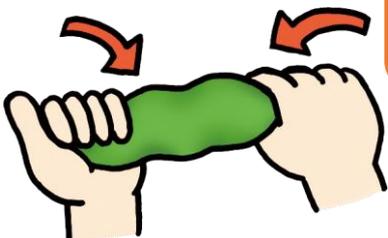
6月は食育月間です。子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割は大きなものがあります。

<p><b>①食事の重要性を知る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食の大切さを知る</li> <li>・自ら調理し準備することができる</li> </ul> 	<p><b>②心身の健康を育む</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>	<p><b>③食品を選択する力をつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物に関心をもち、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</li> </ul> 
<p><b>④感謝の心でいただく</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人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</li> </ul> 	<p><b>⑤社会性を養う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して準備をしたり、マナーを考えることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。</li> </ul>	<p><b>⑥食文化を未来に伝える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・季節や行事にちなんだ食事があることを知る</li> <li>・地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる</li> </ul>

## 旬の野菜にふれましょう そらまめ

そらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材に触れる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは、子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。宮前小では、6月7日に2年生がそら豆のさやむき体験を行います。

### さやのむき方



すじをむいて、開く方法もありますが、ぞうきんを絞るようにひねると、簡単にさやがむけます。

まずはそのまま塩ゆでにして素材の味を楽しみましょう。ゆでて薄皮を取って炒め物やポタージュにしてもおいしいです。

### そらまめの食べ方



## 6月の献立について

- 5日  **かみかみ献立**：6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことで丈夫な歯がつくられます。発芽玄米ごはんときさいかを入れたカミカミサラダ、角切りにした豚肉を入れた豚肉とごぼうの揚げ煮を提供します。
- 12日  **入梅献立**：6月11日は入梅です。カリカリ梅を入れた梅わかめごはん、あじさいに見立てたあじさいゼリーを提供します。
- 14日  **ブックメニュー①**：6月12日～23日は読書旬間です。図書館と給食がコラボしたブックメニューを提供します。第1弾は、よしながこうたく作「給食番長」から、カレーライスとひじきのサラダです。カレーライスは米粉でルウを作り、隠し味にりんごを入れます。
- 20日  **ブックメニュー②**：第2弾は、かこさとし作「からすのてんぷらやさん」から、旬のキスとかぼちゃの天ぷらを提供します。
- 21日  **日本の味巡り～熊本県～**：熊本県の郷土料理である高菜めしと太平燕を提供します。どちらも熊本で愛されるソウルフードです。またデザートには、手作り和菓子としてわらびもちを手作りします。
- 23日  **沖縄慰霊の日献立**：6月23日は沖縄慰霊の日です。沖縄料理のクファジュシー、にんじんしりしり、イナムドゥチ、そして沖縄県産のパイナップルを提供します。

## 給食レシピのご紹介♪ ～チキンチキンごぼう～

5月の給食で提供した、山口県の学校給食の大人気メニューです。宮前小でも人気でした！

材料（中学年5人分）

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ・鶏もも肉：180g       | ・砂糖：9g（大さじ1）        |
| ・ごぼう：130g        | ・しょうゆ：12g（小さじ2）     |
| ・でんぷん：30g（大さじ3強） | ・酒：12g（小さじ2と1/2）    |
| ・揚げ油：適量          | ・本みりん：15g（小さじ2と1/2） |
| ・むき枝豆：40g        |                     |

\*鶏もも肉は一口サイズに切ってペーパーで表面の水分を拭きとる。

\*ごぼうは斜め小口にカットし、水にさらす。→水気を切っておく。

【作り方】

- ① 鶏肉とごぼうはそれぞれでんぷんをまぶして、油で揚げる。
- ② 砂糖～本みりんを合わせてひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ③ 枝豆はゆでてざるにあげる。
- ④ ①②③をからめて、味をなじませる。

