

# 食育だより もぐもぐ

令和4年6月1日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

6月

梅雨入りが近づき、じめじめとして蒸し暑い日が続いたり、雨で肌寒い日があったり、体調管理が難しいですね。食事の手洗いやうがいをしっかりし、清潔なハンカチを身につけるなど身近な衛生に気をつけ、体調を整えましょう。

6月は、歯と口の健康週間、ふるさと学校給食月間、そして食育月間です。食に関することについて、ご家庭でも考える月にしてみてください。

給食目標  
手洗い・身支度を  
きちんとしてよう！



## 6月はふるさと学校給食月間です！

6月17日は埼玉県の料理を紹介します。行田市を中心とした地域のゼリーフライと、秩父地方で盛んだった「かいこのまゆ」をイメージしたまゆ玉汁です。お楽しみに！

牛乳は埼玉県産です。

幸手市産のコシヒカリを毎回学校で炊いています。

他にも地粉うどんの小麦粉や、季節によっては小松菜・ほうれんそうなどの野菜も埼玉県産を使います

学年園で育てた野菜も、給食で使わせてもらいます。

毎月19日の食育の日に合わせて、各都道府県の郷土料理等を紹介しています。

### 給食レシピ紹介 ～ 五目煮(かみかみメニュー) ～

#### 材料(4人分)

- |         |     |       |      |
|---------|-----|-------|------|
| ・冷凍大豆   | 80g | ・砂糖   | 小さじ1 |
| ・ごぼう    | 3cm | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんじん   | 3cm | ・みりん  | 小さじ1 |
| ・さやいんげん | 2本  | ・だし汁  | 大さじ5 |
| ・鶏小間    | 40g | ・炒め油  | 小さじ1 |

#### 作り方

- 1 野菜を角切り等に切る
- 2 鶏小間を油でよく炒める
- 3 野菜・だし汁も加えて煮る
- 4 調味料を加えて煮て出来上がり



## 6月は食育月間です！

平成17(2005)年に食育基本法が制定され、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。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

### 食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の  
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？

2



好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

### みなさんのおうちのおすすめ朝食メニューを募集します！

みなさんおすすめ朝食を、食育だよりで紹介します。おうちでは、こんな工夫をして朝食を作っている、こんなに簡単に素早くできる朝食を食べています、など、おすすめ朝食を教えてください。また、お名前は学年と苗字だけ表記する予定ですが、それも表記したくない方はその旨記入してください。下記に例とQRコードをあげておきますので、ご協力お願いいたします。

(例) \*\*\*わが家のおすすめ朝食レシピ\*\*\* 料理名 カレードリア

#### 材料(4人分)

- ・ごはん 4膳分
- ・残りのカレー 400g程度
- ・とろけるチーズ 40g

#### 作り方

- ①ごはんをグラタン皿によそう
- ②ごはんの上にカレーをかける
- ③とろけるチーズをカレーの上にかける
- ④オーブンや魚焼きグリルなどで焼く
- ⑤焦げ目がついたらできあがり

・おすすめポイント・・・忙しい朝にも簡単にできる朝ごはんです。

名前 ながくん (1年)

