

6月 給食だより

江戸川区立
新田小学校

梅雨入りが間近になりました。これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

6月は食育月間です

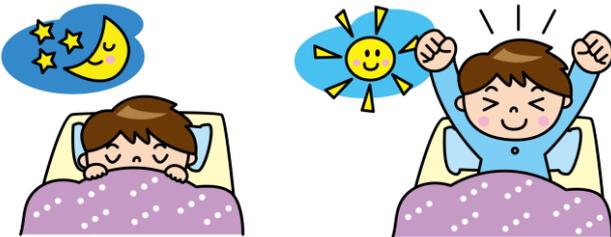
「食育基本法」制定から20年

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



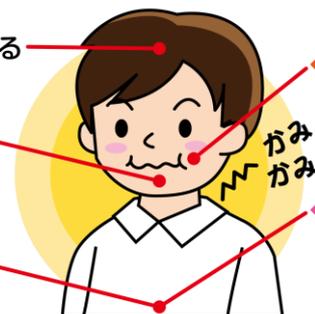
健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにもつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ





給食活動のお知らせ



★6月6日(金):郷土料理(兵庫県)

兵庫県のタコ類の捕獲量は全国で2位、マダコは日本一を誇ります。現在は、家庭料理としても普及し、県の名物の駅弁として販売されています。給食では、マダコ、ごぼう、人参、油揚げを使って『たこ飯』を作ります。

『ばち汁』は、兵庫県播州地方の郷土料理で、そうめんの端っこ(ばち)を使った汁物です。ばちという名前は、三味線のばちに形が似ていることからこの名前がついたそうです。

★6月9日(月):世界の料理(コロンビア)

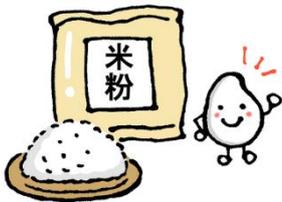
『ギザド・デ・ポーヨ』は、鶏肉と豆をトマトベースで煮込んだものをご飯にかけて食べます。給食では、お米の方に「ターメリック」や「カレー粉」を使って黄色いご飯を炊き、ご飯にかける方には「クミン」という香辛料を使います。「クミン」は、ほのかな苦味と辛味があり、カレーを思わせるような風味が特徴です。



男爵

『アヒアッコ』は、コロンビアの伝統料理のひとつで、鶏肉とじゃがいもが入ったコーンスープです。給食では、男爵とメークインという2種類のじゃがいもの特徴を活かして作ります。

メークイン



5月の誕生日デザートを紹介!

こめこ まっちゃ 《米粉の抹茶ケーキ》



材料	5人分 (g)
マーガリン	28
さとう	40
豆乳	100
米粉	85
ベーキングパウダー	4
抹茶	4
甘納豆	15

〔下準備〕

- 調味料を計量する。
- マーガリンと豆乳を常温に戻す。
- 米粉、ベーキングパウダー、抹茶を合わせておく。
- オーブンを170℃で温めておく。

〔作り方〕

- マーガリンとさとうを混ぜ合わせる。
- 豆乳を①に入れて混ぜる。
- 米粉、ベーキングパウダー、抹茶を合わせたものを数回に分けて混ぜ合わせる。
- 甘納豆を生地に入れて混ぜる。
- 型に流し入れ、オーブンで170℃25分焼く。
(焼きは、様子を見てください。)