

# 6月給食だより

江戸川区立  
新田小学校

まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

た ちから い ちから はぐく

## 「食へる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供達に対しては健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

しょく いく

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育  
および体育の基礎となるべきもの
- 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



しょく いく そだ た ちから

## 食育で育てたい「食べる力」



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>1 心と身体の健康を維持できる</p>      | <p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>     | <p>3 食べ物の選択や食事がづくりができる</p>  |
| <p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>  | <p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>  | <p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>     |

べつ み しょく いく と く

## ライフステージ別に見る食育の取り組み



| にゅう よう じ き<br>乳幼児期  | がく どう し しゅん き<br>学童・思春期   | せい ねん せい じん き<br>青年・成人期  | こう れい き<br>高齢期  |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験をひる広げる。</p>   | <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。</p>   | <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。</p>   | <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。</p>  |

# きゅうしょくかつどう 給食活動のお知らせ

## ★6月6日(木):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

## ★6月17日(月):郷土料理(山口県)



『チキンチキンごぼう』は、一口サイズの鶏のから揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いたれにからめた料理です。発祥は、1995年頃、山口県内の小学校教諭が各家庭のオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案されたメニューだそうです。今では、県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなりました。給食では、枝豆も油で揚げて一緒に甘辛いたれにからめて作ります。

『大平』は、山口県岩国市の郷土料理です。その時期の旬の野菜や高野豆腐などの食材が入った汁の多い煮物です。大きな平たい椀「大平」に盛り付けることから、『大平』という名前がついたそうです。



## ☆焼きうどん☆ ≪5月に人気だったメニューです。≫

| 材料    | 5人分 (g)   | 備考   |
|-------|-----------|------|
| 冷凍うどん | 450       |      |
| サラダ油  | 適量        |      |
| しょうが  | 3         | みじん  |
| にんにく  | 3         | みじん  |
| 豚こま   | 90        |      |
| イカ    | 60        | 短冊   |
| にんじん  | 50        | 短冊   |
| 玉ねぎ   | 75        | スライス |
| キャベツ  | 100       | 短冊   |
| 三温糖   | 小さじ1      |      |
| しょうゆ  | 大さじ1, 1/2 |      |
| 酒     | 小さじ1      |      |
| 塩     | 少々        |      |
| こまつな  | 50        |      |

### 【下準備】

- 野菜を切る。
- 調味料の準備する。
- イカは下茹でをしておく。
- うどんを茹でる用のお湯を準備しておく。

### 【作り方】

- ① 豚肉を炒める。
- ② ①にイカや野菜を加えて炒めてから、調味料を入れて味をつける。
- ③ 冷凍うどんを熱湯で茹でたら、ざるにあけて、水気を切る。
- ④ ③のうどんを②と混ぜ合わせたら、できあがり。

焼きうどんは、お好みの食材を使って、ぜひ作ってみてください！

