

6月給食だより

令和 8 年 5 月 27 日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野真太郎



気温と湿度が高くなり、食品の取り扱いに特に注意が必要な時期です。給食では、より一層の衛生管理の徹底を図り、安全な給食運営ができるよう努めてまいります。ご家庭におかれましても、肉などは十分加熱し生食は避けるなど、衛生管理、体調管理に気をつけてください。



6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

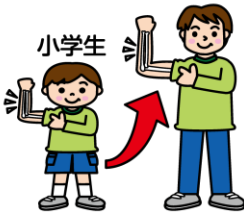
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量

20歳

小学生



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

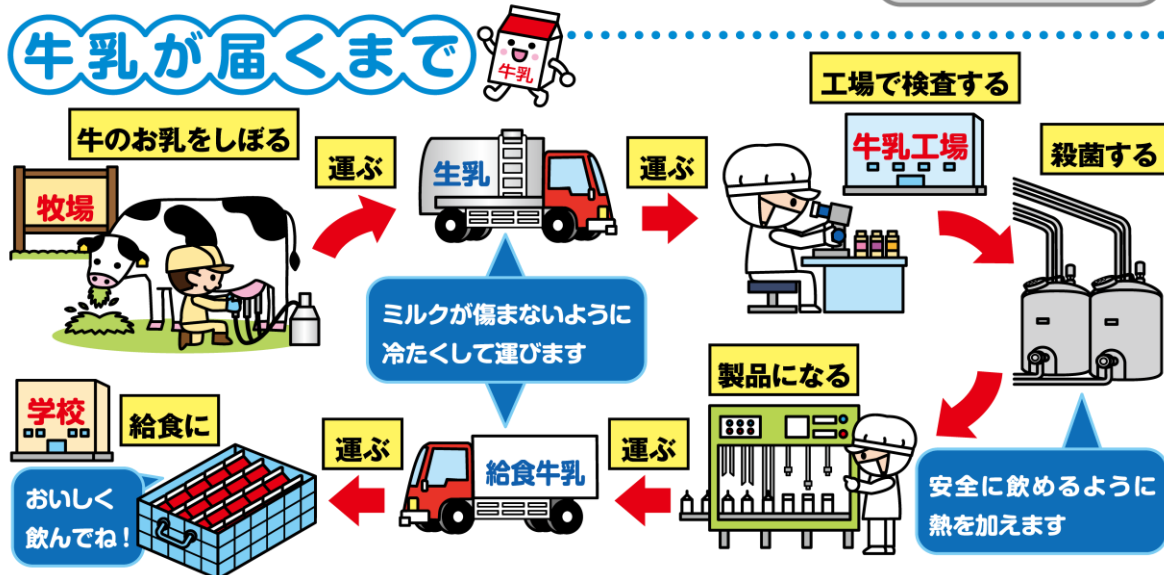
農産物以外の食品



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

小松川・平井地区給食だより

小松川・平井地区学校給食ブロック部会発行

このお便りは、小松川・平井地区の小学校・中学校で苦手な食べ物に関するアンケートをとり、その結果を受けて作成したものです。苦手な食材でも子どもが食べやすいレシピを紹介します。



無限ピーマン

【材料】(4人分)

にんじん …30g	【ドレッシング】
キャベツ …100g	にんにく …2.5g (ひとかけ)
ピーマン …60g	玉ねぎ …7g
ツナ …40g	油 …6g (大さじ 1/2)
	さとう …2g (小さじ 1 弱)
	しょうゆ …8g (大さじ 1/2)
	ごま油 …4g (小さじ 1)

【作り方】

- ① にんじん、キャベツ、ピーマンは千切りにし、さつとゆでる。(にんじんは長めに茹でる)
- ② すりおろした、にんにくと玉ねぎを調味料と合わせて、軽く火にかけ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜と、ツナ、ドレッシングを和えて完成。

【調理のポイント】

- ☆ピーマンもさつとゆでることで苦みをとることができます。
- ☆ツナを入れることで野菜が食べやすくなります。

麻婆なすどん

【材料】(4人分)

ご飯 …480g	【調味料】
炒め油 …2g	砂糖…4g(小さじ 1 強)
にんにく、しょうが…各 0.3g	醤油…20g(大さじ 1 強)
干し椎茸…2g	塩…0.4g(ひとつまみ)
豚ひき肉 …60g	赤みそ…20g
大豆みじん切り…12g	酒…4g(小さじ 1 弱)
にんじん…40g	オイスターソース…0.8g(少々)
長ねぎ…40g	ラー油…0.4g(少々)
玉ねぎ…120g	ごま油…0.8g(少々)
ガラスープ…160g	片栗粉…11g(大さじ 1 強)
なす…30g(素揚げ)	水(片栗粉溶かす用)…適量
豆腐…320g	
茹でた小松菜…20g	

【作り方】

- ① 野菜はすべてみじん切り、豆腐、なすは1センチ角切りにする。
- ② なす・豆腐・小松菜以外の材料を油で炒め、スープを加え煮る。
- ③ 材料が煮えたら、調味料で味をつける。豆腐を加え、煮えたら片栗粉でとろみをつける。

揚げたなす、茹でた小松菜、ラー油、ごま油を加えて仕上げる。

【調理のポイント】

- ☆なすは揚げることで食感がとろりとしてアクも感じにくく食べやすくなります。揚げるのが大変なら多めの油で炒めてもOK

さかなときのこのつくね焼

【材料】(4人分)

【つくね】

魚のすり身…80g	
鶏ひき肉…120g	
高野豆腐…乾燥重量 3g(すり下ろして水戻し)	
生姜…2g(すりおろし)	
大豆…乾燥重量 5g(茹でたものをみじん切り) 水煮なら 10g	
れんこん…40g(みじん切り)	
生しいたけ…20g(みじん切り)	
えのき…20g(みじん切り)	
ねぎ… 40g(みじん切り)	
たまご…20g(Sサイズ 1/2)	【タレ】
おから…6g(パウダー)	出し汁…20g(小さじ 4)
塩…0.5g(ひとつまみ)	三温糖…3.5g(小さじ 1 強)
でん粉…8g(大さじ 1 弱)	しょうゆ…6g(小さじ 1)
三温糖…5g(小さじ 2 弱)	片栗粉…1.5g(小さじ 1/2)
赤みそ…10g(小さじ 2 弱)	水(片栗粉溶かす用)…適量

【作り方】

- ① つくねの材料を混ぜて、良くこねる。
- ② 小判型に成型して、焼く。(オーブン 200℃ 15分程度)
- ③ タレを煮立たせる。
- ④ 上からかけて完成。

【調理のポイント】

- ☆学校ではオーブンで焼きましたが、フライパンでもできます。

食育ひとくちコラム【苦手食材とのつきあい方】

以前、学校で実施した「苦手食材アンケート」では、多くの子が **きのこ・魚・なす・ピーマン** を苦手食材として挙げていました。どれも香りや食感が独特で、大人でも得意・不得意が分かれやすい食材です。

小学生のうち、**味覚がとても敏感**で、特に「苦い・酸っぱい」味は本能的に避けやすいと言われています。感じ方には個人差が大きく、**成長とともに自然と食べられる**ようになる場合も多いものです。とはいえ、「食べなくていいよ」と放っておくのではなく、**下のような関わり方が**大切です。

●否定しない ☆栄養士達からの克服テクニク

「どうして食べられないの?」ではなく、「味が強かったかな?」「敏感に感じ取れているね」と受け止める声かけを。

●少しずつの成功体験を積みせる

「ひとくちチャレンジ」ように、無理のないステップで。

●ときにはアレンジを楽しんで

同じ食材でも切り方、加熱の仕方、味付けで食べやすさは大きく変わります。

●「味覚は育つ」という前提を持ちのんびり構える

大人になってから急に好きになる食材もたくさんあります。

◆味付けを得意な味に寄せる

カレー風味、ごま油、しょうゆ+砂糖、ケチャップなど。香りが立つ味付けは苦手なハードルがさがります。

◆小さく刻む・よく煮込む

食感や食感や香りが和らぎ、ぐつと食べやすくなります。

◆下ごしらえで苦みやくせを和らげる

茹でてから水さらし・塩のみ・香味野菜を増やす・蒸して甘みを引き出す、揚げる等

◆ひき肉と合わせる

うま味がプラスされ、見た目もわからなくなるので抵抗感がぐつと減ります。

焦らず、子どものペースで「**食べられた瞬間**」をつくるのが、長く続く食の安心につながります。ゆくゆくは、**素材そのもののおいしさ**に出会えるように。そのための**スモールステップ**を、学校とご家庭と一緒に積み重ねていけたらうれしいです。