



6月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校

令和7年 6月号

校長 高橋 宏幸

栄養士

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つながり、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、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



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



食は生きる上での基本です

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。



～三重県郷土料理～

6月19日(木)は、三重県郷土料理の「たこめし」と「津餃子」と「あいませ」を給食でつくります。

「たこめし」は、たこをごはんと一緒に炊いた、三重県鳥羽市にある答志島の郷土料理です。答志島は、漁業が盛んな島で四季を通じてたくさんの新鮮な魚介類が獲れます。その中でも、たこつぼを使った「たこ漁」は一年中行われています。海の中にたこつぼを仕掛けておくと、狭い場所が好きなたこは、つぼの中に入ってくるので、獲ることができます。

「津餃子」は、直径15cmの大きな皮を使うのが特徴的な揚げ餃子です。1985年頃、三重県津市教育委員会の栄養士と学校栄養職員によって学校給食メニューとして考案されたのが始まりだと言われています。配膳のしやすさや、1人1個でも満足感があり、必要な栄養素がたくさん摂れることなどを考えて開発されました。津市の子供たちから大人気のメニューである「津餃子」ですが、今や学校給食メニューの枠を超えて、ご当地グルメとしても有名です。

「あいませ」は、主に能登地域で食べられている伝統料理です。大根や人参といった根菜類を中心にした煮物です。使う野菜はその土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味わいはさまざまです。幅広いアレンジがほどこされ、今に伝わっています。地域性が現れるのも、この料理の特徴の一つです。

給食レシピ ★切干大根とごぼうの辛子和え★

このメニューは6/4(水)の虫歯予防デーの日に実際に給食で提供します。

《材料(中学年4人分)》

切干大根	20g	☆しょうゆ	大さじ1
ごぼう	40g	☆三温糖	小さじ1
こまつな	40g	☆洋からし	適量
もやし	60g		
にんじん	20g		

《つくり方》

- ①切干大根は水で戻して、3cm くらいの大きさに切ります。
- ②きゅうりとごぼうは千切りにして、ごぼうは切ったら酢水にさらしておきます(色が黒くなるのを防ぐため)。
- ③野菜をすべて茹で、水冷し、軽く絞ります。
- ④☆を小鍋に入れて加熱し、冷まします。
- ⑤③の野菜、④のタレを混ぜて合わせて完成です。

