

# 6月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和8年6月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## ～奈良県郷土料理～

6月16日(火)は、奈良県郷土料理の「色ごはん」と「蛸もみうり」と「抹茶わらびもち」を給食で作ります。

奈良県では醤油味の炊き込みご飯のことを「色ごはん」と言います。炊き込みご飯は、米が貴重であった頃、米を節約するため、さまざまな具を混ぜて炊いたことがはじまりと言われています。

「蛸もみうり」は小口切りにしたきゅうりを塩で柔らかくなるまでよくもみ、タコと和えた酢の物のことです。田植えの終わりに田の神様に感謝し、秋の豊作を祈る行事である早苗饗の際に、吸盤を持ち吸い付くタコにあやかって大地にしっかり根付くよう、田の苗がよくつくようという願いからタコが入っています。タコは縁起のよい食材で、結婚式や宮参りなどハレの日にもよく食べられています。

「わらびもち」は、蕨粉に水や砂糖を加えて加熱しながら混ぜ、冷やして固めた和菓子です。特に奈良は蕨粉の名産地であったことから、奈良の名物となっています。

# おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

## 給食レシピ ★小松菜のセサミビスキュイパン★

子供たちからも大人気のメニューです！

《つくり方》

《材料(中学年4人分)》	
丸パン	4個
無塩バター	15g
砂糖	大さじ3
卵	15g
小麦粉	大さじ3
白すりごま	大さじ2
小松菜	40g

- ①小松菜はくたくたになるまで茹でて、ミキサーでペースト状にします。
- ②バターはレンジで少し加熱して溶かしておきます。
- ③卵をよく溶いて砂糖を入れ、ザラザラ感がなくなるまでよく混ぜます。
- ④③にバターと①の小松菜ペーストを入れ、よく混ぜます。
- ⑤小麦粉と白すりごまを④に少しずつ入れて混ぜます。  
※小麦粉はふるいながら入れます。
- ⑥丸パンに⑤の生地を塗り、オーブンで焼き色がつくまで焼いて完成です。  
※丸パンの代わりに食パンに塗って焼いても美味しくできます。