



6月給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人は、あまりいないかもしれません。

しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。昨年度は小学校で、とても痛ましい事件も発生しています。「自分は一度もなったことないし、平気だ!」と思っている、急に起こる事もあります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気を付けてみましょう。



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 |
|-----------------------------------|-----------------------|
| <p>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子</p> | <p>ご飯、もち、パン、さつまいも</p> |



★自分以外にも家族の中で、歯の生えかわりでよくかめない人、かむ力が弱い人などがいる場合には、箸やスプーンで小さくしてあげる、パンは一口大にちぎってあげる、口に詰め込み過ぎないように注意して見てあげることも大切です。





毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「**食べる力**」=「**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、子供たちに対しては、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。

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



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> |

ライフステージ別に見る食育の取り組み



| 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青年・成人期 | 高齢期 |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|---|
| | | | |
| <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</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> |



こんなことも
食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



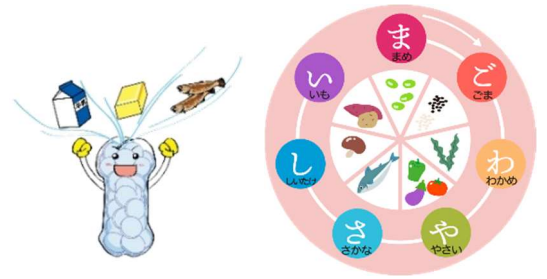
🌸 今月の給食について 🌸

4日(火) 骨コツ給食(虫歯予防デー)

骨コツ給食では、6月4日の『虫歯予防の日』に合わせて、歯の栄養につながるカルシウムの多い食材や、口の中で唾液がでやすいように噛み応えのある食材を入れています。

また、健康な食生活を送るために必要な【まごわやさしい】が頭文字の食材も使っています。豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋はそれぞれカルシウムや食物繊維、たんぱく質、ビタミン類が豊富で、しっかり食べることで病気や怪我をしにくい健康な体づくりにつながります。

今回は意識してもらうために“骨コツ給食”という名前で提供しましたが、ご家庭でもぜひ体づくりの基礎として、【まごわやさしい】の食材を使ってみていただけたらと思います。



10日(月) 入梅給食

「入梅」とは暦の上での梅雨入りの事を意味しており、毎年だいたい6月11日頃にあたります。しかし、これは暦の上での梅雨入りなので南北に長い日本では、実際の「梅雨入り」は、沖縄から東北地方まで1か月程度の幅があります。このため「入梅」は暦の場合でのみ使い、気象上では「梅雨入り」を使っています。

この時期はいわしやアナゴなどの海産物、そして今回の梅茶漬けに使われる梅、赤しそなどの果物・野菜が旬を迎えます。この時期が旬の食べ物には、カリウムやビタミン類など、夏バテを防止できる栄養素が豊富に含まれているので、積極的に取り入れて暑い夏を乗り越える準備をしっかりとしましょう。



14日(金) 世界の料理・ベルギー

今月の世界料理はベルギーです。

ベルギーは西ヨーロッパに位置する国で、中世時代の面影を残す街やルネサンス建築が有名で、EU本部やNATO本部が置かれている国としても知られています。北部フランドル地方はオランダ語圏、南部ワロン地方はフランス語圏、東部地方はドイツ語圏といったように、それぞれに固有の風土を持つ地域で構成された国でもあります。



チョコレートが
美味しい事でも
有名です♪

「フリカデル」は肉団子の事で、ハンバーグの原型ともいわれる料理です。ハンバーグとの違いは、玉ねぎを生で使用したり、パプリカやスパイスを使用したり、サイズもひと口大の団子状などがあります。これを、サワークリームや、トマトソースで煮込む、ベルギーでも一般的な家庭料理の一つです。

「リエージュサラダ」は、ベーコン、じゃが芋、インゲンに酢を入れた酸味のある暖かいサラダになります。名前はベルギーの都市のフランス語名に由来しており、リエージュ地域で作られたサラダになります。

「ワートルゾーイ」はクリームシチューのような料理で、ワートルは「水」、ゾーイは「ゆでる」という意味の煮込み料理です。地域により具の種類やクリームの濃度に違いがありますが、生クリームと卵を一緒に混ぜてから仕上げに入れるのが基本になっています。

20日(木) 郷土料理・宮城県

宮城県は、本州の東岸、東京の北に位置しています。県内は、太平洋の海岸線から、西部の山々、各地の自然公園まで、豊かな自然に恵まれています。県庁所在地の仙台市には、17世紀に戦国武将の伊達政宗が建てた仙台城の遺構が残るなど、歴史を感じられる部分もたくさんあります。



「油麩丼」は、「油麩」という小麦粉のたんぱく質成分であるグルテンを揚げて作ったあげ麩を使った親子丼のような料理ことです。油麩はフランスパンのような外見で、植物油で揚げるため、ヘルシーで素朴な味が楽しめます。その油麩を輪切りにして出汁で煮込み、ねぎと一緒に卵でとじ、ご飯にのせて食べます。

「ふのりの具沢山みそ汁」の「ふのり」は、気仙沼の名産品として有名です。宮城県のふのりは柔らかくシャキシャキとした食感が特徴で、味噌汁に入れれば磯の豊かな香りが広がるのが特徴です。

「ずんだ餅」は、お餅に枝豆でつくった餡を絡めた料理です。ずんだ餅という名前にも諸説あり、甚太という農家の方が作った料理という説、伊達政宗が陣太刀の柄で枝豆を砕いた説、豆を打つ音を「豆ん打（ずんだ）」と表した説など様々あります。また、宮城県では餅を食べる機会が多く、正月、婚礼、法事、葬儀などの年中行事には欠かさず餅が食べられており、どじょうを使ったふすべ餅、くるみを使ったくるみ餅、他にもごま餅や、納豆餅、そして今回のずんだ餅などが有名です。

☆コマⅡ ちょこっとレシピ☆

作る量に合わせて
増やしてください。

中華風の甘辛ダレ 芋もちのオイスターソースがらめ



材料（1人分）

じゃが芋・・・90g
バター・・・1g
片栗粉・・・6g
揚げ油・・・適宜
水・・・2g
オイスターソース・・・3g
しょうゆ・・・0.5g
みりん・・・1.5g
酒・・・1.5g
三温糖・・・1g
ごま・・・お好きな量

作り方

- ①じゃが芋を適当な大きさに切る。
- ②つぶせるくらいの柔らかさになるまで蒸す。
- ③芋が熱々のうちにバターと一緒につぶす。
(塊がないようにつぶすと、より滑らかな仕上がりになります。)
- ④粗熱が取れたら片栗粉を入れて、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
(熱いうちに片栗粉を入れるとベタベタで混ぜにくいので注意!)
- ⑤食べやすい大きさに成型する。
- ⑥揚げる。(学校では揚げましたが、フライパンで揚げ焼きでもOK!)
- ⑦タレを煮立たせる。
- ⑧芋もちとタレを絡めて、ゴマをふりかけて完成!

オイスターソースを加えることで、タレにコクと甘みが出ます。本校ではいつも醤油ベースのタレで出すことが多かったのですが、今回のタレもとても人気が高かったです。

海苔をまいて食べたり、きな粉で食べたりと芋もちは様々な味付けで楽しむことができます。冷凍すれば手作りしても、1か月くらい保存できますので、ぜひお試しください。

