



6月 給食だより

令和8年 5月29日
江戸川区立春江中学校

毎年6月は「食育月間」です。「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①自分の健康のために食べる
ことについて②食の未来のことについて、できることから取り組んでみましょう。





今月の給食目標 よくかんで食べましょう

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、おいし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

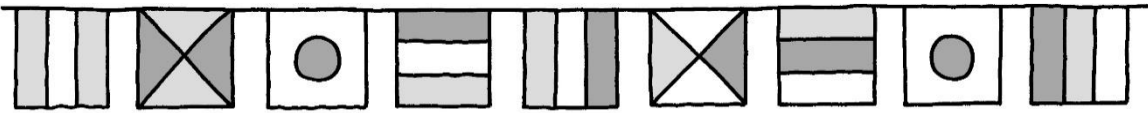
 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろんな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯磨きをしましょう</p>
---	--	--	---

未来へつながる**食**を考えよう



● 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> 
--	--	--



世界の料理 ベトナム（6月17日提供）

ベトナムはインドシナ半島に位置し国土は南北に長く北は中国、南西はカンボジア、西はラオスに囲まれています。首都ハノイ、人口は1億人ほど言語はベトナム語です。ベトナムは中国王朝の支配を受け、フランスの植民地となっていたこともあるため、米と麺を食べ、おはしや茶碗を使い、お茶を飲んだりする文化は中国の影響を受けたもので、フランスパンを食べコーヒーを飲む習慣はフランス文化の影響を受けています。

バインミー・・・ベトナムの主食はお米が基本ですが、フランスからもたらされたパン文化が普及して生まれた料理が「バインミー」です。バインミーはベトナム語で「パン」を意味する定番のサンドイッチです。

フォー・・・お米からできた平たい麺「フォー」を入れたスープです。

郷土料理 群馬県（6月3日提供）

昔から米と小麦の二毛作が行われていたため、うどんや、すいとんの郷土料理があります。農産物は、こんにゃく芋や6月から11月にかけて収穫される高原野菜の孺恋キャベツが有名です。小麦をエサに育った麦豚も有名です。

今月の給食ではそれらの食材を使用した料理を提供します。

給食のレシピを紹介します②

「こまつなだんご」

季節の献立として5月14日（木）に小松菜だんごを提供しました。材料を合わせて蒸したり、茹でたりして簡単に調理できます。

材料(4人分)

上新粉・・・65g

白玉粉・・・65g

三温糖・・・2.5g

(さとうでも可)

水

こまつな・・・25g

※味つけ

きなこ・・・20g

三温糖・・・12g

食塩・・・0.04g

作り方

- ① 小松菜を下茹でしてミキサーでドロドロしたペースト状にします。※状態をみて水分を加えてください。
- ② 上新粉、三温糖、三温糖を手で混ぜ合わせてから水分を少しずついれて耳たぶくらいの硬さにします。
- ③ 手で丸めてお団子状にします。乾いて丸めづらいつ時は、ほんの少し水分を手につけて丸めてください。
- ④ 蒸す場合・・・クッキングシートをひいてお団子を蒸していきます。調理時間は数にもよりますが、5分～10分ほど蒸します。
茹でる場合・・・鍋にお湯を沸かして、お団子をいれます。浮いてきたらできあがりのサインです。
- ⑤ きなこ、三温糖、食塩を合わせたものをふりかけ完成です。

