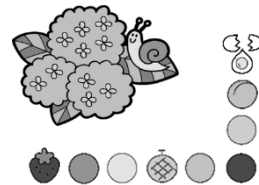


給食だより



6月は食育月間です

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもって食育推進に取り組むために設けられた、食育の強化月間です。食育基本法が平成17年6月に成立したことや、新生活が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期であることから、6月に定められました。

『食育ピクトグラム』を知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育の取り組みをこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が制作したものです。

★生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進



★持続可能な食を支える食育の推進



★全体の総括



梅仕事の季節です

「梅仕事」とは梅の出回る6月頃に、収穫した梅を使って保存食を作ることです。

こどもと一緒にできる梅仕事には“梅干作り”や“梅シロップ作り”があります。

梅のへたを取ったり、梅シロップが変化していく様子を観察したりしてみましょう。



食育クイズ

朝食を食べない幼児(1～6歳)の割合は何%くらいでしょうか？

①2% ②5% ③10%

【答え】

②5%

朝食を抜くと、元気に活動することができません。朝食を食べない理由の1つに、「起きてから食事までの時間が短い」ことがあげられます。早寝・早起きをして生活のリズムを整えましょう。

参考：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」



栄養の偏りや不規則な食事による肥満、過度のダイエット志向、食の安全性の問題など、食を取り巻く環境は大きく変化しており、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。家族や友人と楽しく食卓を囲む、1日3食きちんと食べるなど、できることから食育を始めましょう。



オクラを食べよう



独特のぬめりがクセになるオクラ。原産地はアフリカ北西部といわれています。栄養価が高いため夏バテ解消にぴったりの緑黄色野菜です。

おいしいオクラの見分け方と保存方法

おいしく調理しよう

緑色が濃く鮮やか

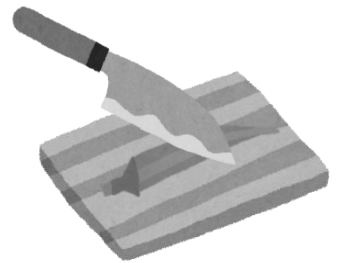
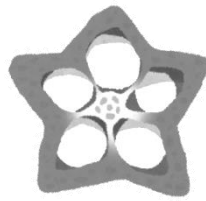
大きすぎない



- ★ 塩をすりつけるようにして洗うと産毛がとれる
- ★ ネバネバは熱に強いが、生、もしくはさっと茹でたものの方が栄養を無駄なくとれる
- ★ 細かく刻むほどネバネバがたくさんでる

旬は6～9月

表面の産毛がしっかり残っている



◆ 袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存



《まだまだおいしい えんどう豆入り五目ごはん》



<材料4人分>

- 米・・・・・・・・・・3合
- 鶏むね肉・・・・・・・・80g
- 人参・・・・・・・・中1/4本
- 干しいたけ・・・・・・・・2ヶ
- うす揚げ・・・・・・・・1/2枚
- おきえんどう・・・・・・・・60g
- 《合わせ調味料》
- 淡口醤油・・・・・・・・大さじ1
- 濃口醤油・・・・・・・・小さじ2
- 本みりん・・・・・・・・大さじ1
- 料理酒・・・・・・・・小さじ1
- 出し汁・・・・・・・・1/5カップ

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻して細切りにする。
- ②うす揚げは湯通しし、水気を切って5mm幅に切る。
- ③おきえんどうは塩ゆでして水気を切る。
- ④人参は細切りにし、鶏肉は1cm角に切る。
- ⑤米は洗い、浸水しておく。
(合わせ調味料の分の水の量は減らしておく)
- ⑥合わせ調味料を作る。
- ⑦炊飯直前に⑤に⑥を加えてかき混ぜ、①と②・④を上のにせてから、すぐに炊飯する。
- ⑧⑦が炊きあがったら、③を加えて、しゃもじで具を全体に混ぜる。

えんどう豆は使う直前にさやから出した方が硬くならず、おいしく食べられます。冷凍や缶詰でおなじみのえんどう豆ですが、さやつきの生のものは春から初夏にしか手に入りません。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください！

