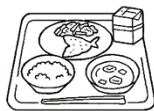


6月 給食だより



令和 7 年 6 月 甘楽町学校給食センター

6月は「食育月間」です!

毎月 19 日は「食育の日」、そして毎年 6 月は「食育月間」となっています。

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか?

こんなことも「食育」です!

家族で「献立表」や「給食だより」を読む



食事のあいさつをきちんとする



食品の栄養成分表示を確認する



親子で料理をする



他にも・・・

- 3食きちんと食べる
- 一緒に買い物に行く
- 旬のものを知り、食べる
- 食にかかわる体験活動をする など

6月3日のおはなし給食「干したから・・・」

野菜や果物、干すとどうなるかわかりますか?

太陽の下でしわしわになって、水分が抜けて、軽くなります。生の大根と、干した大根をくらべてみたら、びっくり! 世界には、カエル、ネズミ、コウモリの干物だってあるんです! 巻末には「やってみよう!」と干し野菜の作り方を説明するページもあります。生の野菜を干したら、どんなふうになるのか。観察して、味わってみるのもおもしろそうですね!

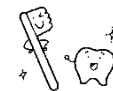
出版社: フレーベル館 写真・文: 森枝 卓士



町図書館・学校の図書室にあるので借りてみて下さい。

給食目標

骨や歯の健康を考えよう



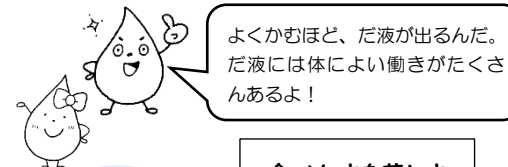
かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

だ液の働き



食べかすを落とす	味を感じる
消化を助ける	歯の表面を修復する
菌の増殖を抑える	

※6月の献立には、ごぼう、こんにゃく、大豆、小魚などを使い、食材の切り方を工夫したり、よくかむことを意識した献立になっています。また、いわし、ワカサギ、シラス、チーズ、青菜などカルシウムを強化した献立になっています。

給食レシピ

じゃがいものきんぴら炒め

【中学校の給食量 4人分】

- じゃがいも 2個
- にんじん 1本 (小さめ)
- ごぼう 1/3本
- つきこんにゃく 50g
- 豚ひき肉 50g
- 揚げ油 適量
- 油 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1・1/3
- ★酒 小さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1・1/3
- ★白いりごま 小さじ2
- ★水 大さじ2
- ★鷹の爪 お好みで

作り方

- ① じゃがいもは4〜5cmの長さの拍子切りにし、水にさらしてアクを抜きます。にんじん、ごぼうは千切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜きます。つきこんにゃくは、沸騰した湯で湯がきアク抜きをする。
- ② 鍋に少なめの油を入れて熱し、①のじゃがいもの水気をふいて入れます。時々、菜ばしで転がしながらまんべんなく油をまわし、薄く色づくまで揚げたら、網にとって油をきります。フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったらごぼうとにんじん、つきこんにゃくを加えて炒め合わせます。
- ③ ★を加えて全体にからめながら炒り煮にし、②を加えて大きく混ぜながら、味がなじむまでさらに炒り煮にします。
- ④ 器に盛り、白いりごまをふり、できあがり。
- ⑤

*じゃがいもをフライドポテトでアレンジもできます♪

