

# 食育だより 6月号

岩美町学校給食センター

6月は食育月間です！日々の「食べる事」を見直してみませんか？

毎年6月は「食育月間」です。食や健康に関する情報があふれかえる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日が送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や食を選択する力を身につけていく必要があります。



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？



家族みんなでチェックしてみよう！！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input checked="" type="checkbox"/> <b>食育ビンゴでチェック!</b>	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 

何個ビンゴになりましたか？全ビンゴできるように取り組んでみましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」でした。



学校給食センターでは、よくかんで食べることを意識するために「かみかみ献立」を実施しました。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。



かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



「かみかみ献立」給食レシビを紹介します⇒

**主食【かみかみ丼】**

(材料) 4人分  
 豚肉細切り 120g  
 ごぼう 30g  
 たけのこ 40g  
 エリンギ 20g  
 つきこんにゃく 40g  
 ピーマン 20g  
 サラダ油 2g  
 砂糖 6g  
 こいくちしょうゆ 16g  
 みそ 2g  
 いりごま 2g  
 ごま油 2g  
 一味とうがらし 少々  
 かたくりこ 2g  
 ご飯 4杯

(作り方)  
 ①ごぼう、たけのこ、エリンギ、ピーマンは千切りにする。  
 ②つきこんにゃくはゆでてあく抜きをし、ておく。  
 ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と①②の材料を炒め、砂糖、こいくちしょうゆ、みそ、ごま油、一味とうがらしで調味し、かたくり粉でとろみをつける。  
 ④ご飯に③のをせ、ごまをふりかけて、できあがり。



**主食【カラフルたこめし】**

(材料) 4人分  
 精白米 280g  
 たこ 80g  
 ホールコーン 50g  
 むき枝豆 20g  
 料理酒 12g  
 食塩 1.2g  
 みりん 6g  
 こいくちしょうゆ 12g

(作り方)  
 ①精白米は研いでおく。  
 ②炊飯器に①を入れ、調味料を入れ、規定量まで水を加える。  
 ③②に、たこ、ホールコーン、むき枝豆を加え、炊飯する。

※コーン、枝豆の入った夏向きメニューです。それぞれの食材のかみごたえを感じながら食べましょう。



**主菜【はたはたのカレー揚げ】**

(材料) 4人分  
 干しはたはた 8尾  
 かたくりこ 6g  
 こむぎこ 7g  
 カレー粉 0.3g  
 揚げ油 適量

(作り方)  
 ①かたくりこ、小麦粉、カレー粉を混ぜておく。  
 ②はたはたに①をまぶし、油で揚げる。

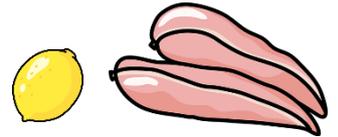
※カラッと揚げると、頭からしっぽまでおいしく食べられます。



**主菜【ささみのレモンソースかけ】**

(材料) 4人分  
 ささみ 4個  
 食塩 0.4g  
 こしょう 少々  
 清酒 3g  
 かたくりこ 16g  
 揚げ油 適量  
 レモン汁 6g  
 こいくちしょうゆ 16g  
 砂糖 16g  
 かたくりこ 0.8g  
 水 5g

(作り方)  
 ①ささみに塩こしょう、清酒で下味をつけ、かたくりこをまぶして揚げる。  
 ②鍋に、レモン汁、こいくちしょうゆ、砂糖、水を加えて煮、かたくりこでとろみをつける。  
 ③①に②をかける。



**副菜【きくらげとたけのこの炒め物】**

(材料) 4人分  
 きくらげ 40g  
 たけのこ 40g  
 小松菜 40g  
 たまねぎ 60g  
 キャベツ 60g  
 ごま油 0.5g  
 こしょう 少々  
 みりん 0.5g  
 こいくちしょうゆ 5g  
 砂糖 0.5g  
 中華スープのもと 0.5g

(作り方)  
 ①きくらげはひと口大、たけのこは短冊切り、小松菜は2cm幅、キャベツはひと口大、たまねぎは太めのスライスにしておく。  
 ②フライパンにごま油を熱し、①の固い食材から炒め、調味する。

※豚ばら肉や卵を加えると、中華風の炒め物「ムーシーロー」になります。



**副菜【ごぼうサラダ】**

(材料) 4人分  
 ごぼう 100g  
 砂糖 1.5g  
 しょうゆ 1.5g  
 にんじん 40g  
 きゅうり 80g  
 アーモンドダイス 6g  
 ごまドレッシング 40g

(作り方)  
 ①ごぼう、にんじんは千切りにする。  
 ②鍋に①と水、砂糖、しょうゆを入れ、歯ごたえが残る程度煮て冷ます。  
 ③きゅうりは千切りにし、塩を加えしんなりしたら、水をしぼっておく。  
 ④②③をアーモンドダイス、ごまドレッシングで和える。

※ごぼうの繊維質とアーモンドダイスのカリッとした食感がかみかみにぴったりです。



**汁物【いわしのつみれ汁】**

(材料) 4人分  
 いわしミンチ 120g  
 かたくりこ 7g  
 しょうが 4g  
 みそ 2g  
 清酒 3g  
 たまねぎ 100g  
 えのきだけ 24g  
 葉ねぎ 20g  
 煮干し 10g  
 みそ 30g

(作り方)  
 ①煮干しでだしをとっておく。  
 ②たまねぎはスライス、えのきだけは1/2カット、葉ねぎは小口切りにしておく。  
 ③いわしミンチに、かたくりこ、みそ、清酒、しょうがすりおろしを混ぜる。  
 ④①に③を摘み入れ、②のたまねぎ、えのきだけを加えて煮る。  
 ⑤④をみそで調味し、青ねぎを加える。

※季節にあわせて、いわしミンチをあご(とびうお)に変えてもOK!!



**副菜【ごぼうナッツ】**

(材料) 4人分  
 ごぼう 160g  
 小麦粉 6g  
 かたくりこ 6g  
 揚げ油 揚げ油  
 こいくちしょうゆ 8g  
 砂糖 7g  
 みりん 10g  
 水 5g  
 カシューナッツ 10g  
 アーモンドダイス 24g

(作り方)  
 ①ごぼうは乱切りにし、小麦粉、かたくりこをまぶし、油で揚げる。  
 ②鍋に、こいくちしょうゆ、砂糖、みりん、水を煮立てる。  
 ③②に①と刻んだカシューナッツ、アーモンドダイスを入れて混ぜる。

