

# 給食だより6月

令和4年5月26日  
草加市立長栄小学校

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。規則正しい生活を心がけ、夏に向けて体の調子を整えましょう。また、6月は「食育月間」です。家族で食卓を囲んだり、親子で一緒に食事の支度をしたり、食品の無駄を減らすよう心がけたりなど、ご家庭でも「食育」を実践してみましよう。

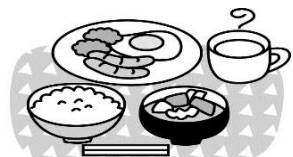
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長および人格の形成に影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていくためにも大切です。

## 🏠 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

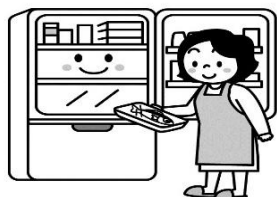
朝食を食べる習慣をつける



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



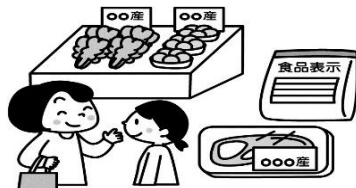
食材の無駄を減らすよう心がける



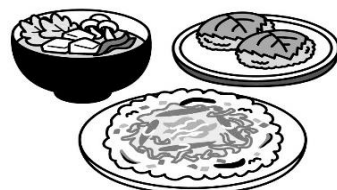
ゆっくりよくかんで食べる



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



郷土料理や行事食を取り入れる



家族で食卓を囲む



親子で一緒に食事の支度をする



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



## シリーズ 旬の食材

## ～新ごぼう（牛蒡）～

12月から初夏まで出回る直径1.5cmほどのごぼうで、「夏ごぼう」とも呼ばれます。やわらかく、香りも良いのが特徴です。

ごぼうの  
栄養素

- 食物繊維が特に多く、腸の運動を活発にして便秘を予防します。
- 食事の腹持ちをよくすることで肥満を防ぎます。

おいしいごぼう  
の選び方

- ひびやしわがない
- 全体的にひげ根が少ない
- 太さが均一



## 作ってみよう

## 沢煮椀

【材料（4人分）】

豚バラ肉	50g	塩	小さじ2/3
新ごぼう	1/3本	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本	酒	小さじ1/2
たけのこ水煮	50g	だし汁	3カップ (600cc)
長ねぎ	1/2本		
生しいたけ	1個		
きぬさや	6さや		

【作り方】

- ①新ごぼうは千切りにし、水にさらしてあく抜きしておく。
- ②にんじん、たけのこ水煮、しいたけも千切りにする。長ねぎ、きぬさやはななめ切りにする。
- ③だし汁を煮立たせ、細切りにした豚肉を加える。
- ④新ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけを加えて煮る。
- ⑤あくを取り、長ねぎを加えてさらに煮る。
- ⑥調味料を加えて、味を調える。
- ⑦きぬさやを加えて仕上げる。

旬の新ごぼうと  
きぬさやを使います。

