

給食だより 6月

令和 6 年 5 月 2 9 日
草加市立谷塚中学校

6 月になり梅雨入りが間近となりました。気温や湿度が高くなるので、食中毒が発生しやすくなります。石けんでしっかりと手を洗うことが食中毒予防の基本です。手洗後は清潔なハンカチなどで手を拭きましょう。また、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、バランスのとれた食事を取り、免疫力を高めましょう。

6 月は食育月間です ～毎月 19 日は食育の日～

2005 年に食育の基本的な理念を示した「食育基本法」が施行されました。同法では「食育」を生きる上での基本とし、「食」に関して正しい知識を持ち、適切に選択する力を身につけることを推進しています。「食べることは生きること」大人にとっても子どもにとっても重要なことです。食をおろそかにしてしまうと、日々の食事に楽しみがなくなり、栄養が偏るため、心身のバランスを崩してしまいます。逆に、健全な食生活について知り実践することは、心と身体の健康につながります。

「食育」ってなんだろう？

様々な経験を通して、「食」に関する知識とバランスのよい食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育ピクトグラムの紹介

1 みんなで楽しく食べよう 	2 朝ごはんを食べよう 	3 バランスよく食べよう 	4 太りすぎないやせすぎない
5 よくかんで食べよう 	6 手を洗おう 	7 災害にそなえよう 	8 食べ残しをなくそう
9 産地を応援しよう 	10 食・農の体験をしよう 	11 和食文化を伝えよう 	12 食育を推進しよう

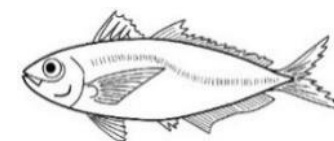
食育の取り組みを子どもから大人まで、誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化して絵文字である「ピクトグラム」が作成されました。多くの人が使用することを目的としています。

食育マーク



シリーズ 旬の食材を知ろう！ アジ

種類・食べ方 「味がいい」ということから名付けられたともいわれるアジは青魚で、マアジやシマアジ、ムロアジなど種類も多く、日本ではなじみ深い魚の一つです。干物や塩焼きとして食べられているほか、新鮮なものは生食もおすすめです。長崎県や島根県を中心に全国的に水揚げされています。



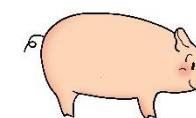
旬 初夏から夏（5～7 月）

選び方 目が澄んでいて、全体的に丸みがあり身が厚くハリツヤがあるもの。エラの色がきれいな紅色で、黒ずんでいないもの。

栄養 たんぱく質が豊富で低脂肪・低カロリーな食材といわれています。たんぱく質には体を形成する上で重要になる必須アミノ酸が多く、免疫力アップにもつながります。また、脂質の代謝に欠かせないビタミン B2 や、たんぱく質の代謝に必要なビタミン B6 など、ビタミン B 群もたっぷり。食欲が低下し栄養バランスが崩れやすい夏でも健康な体づくりを支えてくれる食材です。



作ってみよう ～今月の献立から～ 豚ごぼう丼



◆材料◆（4 人分）

- ごはん … 2 合
- 豚もも肉（小間） … 200g
- ごぼう … 1/3 本
- にんじん … 1/4 本
- たまねぎ … 1 個
- つきこんにゃく … 150g
- サラダ油 … 大さじ 1
- A { みりん … 大さじ 1
- 砂糖 … 大さじ 1
- しょうゆ … 大さじ 3

◆作り方◆

- ①ごぼうはさがき、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。つきこんにゃくは 4～5cm の長さに切って下ゆでします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、たまねぎを入れ、透き通るまで炒めます。
- ③ごぼう、にんじんを入れて炒め、火が通ったらつきこんにゃくを入れて炒めます。
- ④A を入れ、少し煮て味を調えます。
- ⑤うつわにご飯を盛り付けて④をのせます。