

# 食育 給食だより 第3号

令和6年5月31日  
文京区立本郷小学校  
校長 杉本 謙  
栄養教諭 竹村 礼奈  
栄養士 尾川 ゆめ花

新年度が始まり、早くも2カ月が過ぎようとしています。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と、適度な運動、休養で元気な体を作り、暑い夏に備えましょう。

## 6月は、食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定され、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となりました。学校では、毎日の給食を基本として、食べ物についての知識やバランスのよい食べ方などを、子供たちが学べる機会をつくっています。



### ～御家庭でも、食育に取り組んでみませんか？～

●家族みんなで食卓を囲みましょう  
みんなで食事のあいさつをしましょう。箸の持ち方や食器の扱いなど正しいマナーを身に付けるよい機会です。



●朝ごはんを必ず食べましょう  
第4次食育推進基本計画では、令和7年度までに、朝食を欠食する子供の割合を0%にするという目標が定められました。赤・黄・緑の食品をバランスよく取り入れると、よりよい朝ごはんになります。



●健全な食生活を習慣付けましょう  
栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。脂肪の多い肉類、菓子などを控え、野菜、魚、豆類、海藻類をすすんで食べるようにしましょう。学校給食でも、これらのことに留意して献立作成を行っています。



●食材に触れる機会をつくりましょう  
一緒に食事の買い物に行ったり、食事の準備をしたりすることで、食べ物に興味をもつきっかけができます。作ってくださる方への感謝の気持ちも育ちます。

●さまざまな味の体験をさせましょう  
小さい頃から様々な味を経験することで、味覚の幅が広がります。嫌いだから食べなくて良いのではなく、お子さんの気持ちも尊重し「一口だけ食べてみよう」「なめてごらん」など声をかけ、食べられたらたくさんほめてあげましょう。



## 歯と口の健康週間について



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。期間中、給食では、噛み応えのある食品や、歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素が豊富な食品を取り入れた献立を実施します。

また、本校では毎月「カミカミデー」を設定し、かむ力の育成を図っています。

子供のころからよくかむ習慣を身に付けることで、歯やあごがしょうぶになるだけでなく、様々な良いことがあります。よくかむことの効果は、「ひみこのはがいでーぜ」という標語で児童に紹介しています。

- ひ : 肥満防止になる
- み : 味覚が良くなる
- こ : 言葉の発音がはっきりする
- の : 脳の働きを良くする
- は : 歯の病気予防になる
- が : がんの予防になる
- いー : 胃腸が元気になる
- ぜ : 元気になって全力投球できるようになる



家庭でも、よくかむことを意識して食事をとってみてください。以下の食品を食卓に取り入れるのも効果的です。

- ★かみごたえアップ : 玄米、ししゃも、ごぼう など
- ★カルシウム強化 : 牛乳、小魚、ごま、小松菜など

## 食中毒に注意！

だんだんと気温が高くなり、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。

石けんで手を洗う(つけない)、食品は低温で保存(ふやさない)、加熱する(やっつける)の**食中毒予防の3原則**を守り、しっかりと予防しましょう。



## ～食育月間に、作ってみませんか？～

5月の献立より、家族で一緒に作って楽しい 給食のレシピを紹介します。

ご家庭で作しやすいよう、一部変更して掲載しています。子どもでもお手伝いしやすい工程に★をつけました。

抹茶を他の材料に変えてアレンジできます。

### 【お茶マフィン】

●材料（75ml マフィンカップ 5こ分）

A	米粉	・・・	60.0	g
	コーンスターチ	・・・	15.0	g
	または片栗粉	・・・		
	砂糖	・・・	27.5	g
B	ベーキングパウダー	・・・	3.5	g
	米サラダ油	・・・	25.0	g
	豆乳	・・・	85.0	g
	抹茶（お湯でといておく）	・・・	0.6	g
	マフィンカップ	・・・	5	個

●作り方

- ★①Aの粉類を泡だて器でぐるぐるとまぜる。
- ★②Bの液体類を合わせて①に入れて、ぐるぐるとまぜる。
- ★③カップに注ぎ、180℃のオーブンで15～20分程度焼く。



※米粉はだまにならないので、ふるわずにぐるぐると混ぜて大丈夫です。  
※抹茶の分量は、好みで加減してください。

本郷小学校の人気メニュー

### 【鶏肉のから揚げ】

●材料（4人分）

鶏肉もも	・・・	200	g
*こいくちしょうゆ	・・・	大さじ	1
*本みりん	・・・	小さじ	1
*しょうが（おろす）	・・・		少々
*にんにく（おろす）	・・・		少々
○かたくり粉	・・・	大さじ	1.5
○薄力粉	・・・	大さじ	半分
揚げ油	・・・		適量

●作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ★②ポリ袋に\*の材料を全て入れて混ぜ、鶏肉を加えてもみこむ。
- ★③○を合わせてバットに広げ、②の鶏肉の表面にまぶす。
- ④170℃の油で揚げる。



旬の味覚を味わってみよう！

### 【春野菜の煮物】

●材料（4人分）

炒め油	・・・		適量
鶏肉もも（角切り）	・・・	100.0	g
たまねぎ（ｽﾗｲｽﾞ）	・・・	3分の1	こ
にんじん（いちょう）	・・・	50.0	g
こんにゃく（ちぎる）	・・・	20.0	g
だし汁	・・・	120.0	g
油揚げ（短冊）	・・・	2	枚
じゃがいも（いちょう）	・・・	2	こ
砂糖	・・・	大さじ	1
本みりん	・・・	小さじ	1
こいくちしょうゆ	・・・	大さじ	1
塩	・・・		適量
ふき（4cm長さ）	・・・	20.0	g
きぬさや（ななめ）	・・・	4	枚

●作り方

- ★①ふきの下処理をする。  
4分の1程度の長さに切り、塩少々（分量外）をふり、まな板の上で転がす（板ずり）。フライパンにお湯を沸かし、2分程度ゆでる。色が鮮やかになったら、冷水にとる。冷めたら、端の方から筋を一周むく。4cm長さに切る。



先日給食に使用したふきの写真です。矢印の方向に筋が通っています。

- ②にんじん、じゃがいもは耐熱容器に入れ、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③油で鶏肉、たまねぎ、にんじん、こんにゃくを炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④たまねぎがやわらかくなったら、油揚げ、じゃがいもを加え、調味する。
- ⑤仕上げにきぬさやを散らしてさっと煮る。

