



給食だより



令和元年6月号 志木市立志木第四小学校



6月は「食育月間」第3週は 地場産物活用強化ウィークです！



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前に手洗い、うがいをし、身近な衛生に気をつけましょう。

歯や骨を丈夫にしましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯を予防するために歯を丈夫にし、よく噛んで食事をしましょう。歯や骨を丈夫にする栄養素としてカルシウムがあります。今回はカルシウムを多く含む食品について紹介します。



牛乳・乳製品



大根・カブの葉

小松菜



厚揚げ



桜えび しらす・小魚



ひじき

6月の献立に出る「カルシウムたっぷり味噌汁」には厚揚げ・大根・小松菜が入っています。



また、カルシウムを吸収するためにはビタミンDと一緒に摂取することが効果的です。カルシウムを多く含む食品にビタミンDを多く含む食品を組み合わせると、丈夫な骨や歯を作っていくことができます。ビタミンDを多く含む食品には干しシイタケ、きくらげ、青魚があります。



平成18年3月、国から出された食育推進基本計画において、毎年6月が「食育月間」毎月19日が「食育の日」として定められています。埼玉県では6月と11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。それは、地元産または県内産食材や郷土食等についての理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。給食ではお米やうどんやお味噌をはじめ、埼玉県産の食材をできるだけ多く使用しています。今月の献立に取り入れた埼玉県の郷土食の紹介をします。

- ・川島呉汁 11(火)→川島町で食べられている、ゆでた大豆をすりつぶした「呉」と豆乳が入ったなめらかなお味噌汁です。
- ・かてめし 19(水)→秩父地方から、今は県全体に広まっているハシの日の行事食です。かてめしの「かて」は「混ぜ合わせる」という意味だといわれています。季節の野菜などをこはんと混ぜた料理です。
- ・東松山の焼きとり丼 21(金)→東松山市の「やきとり」は鶏肉ではなく、豚のかしら肉を使います。給食では豚もも肉で、特製の味噌だれをからめて作ります。
- ・みそポテト 24(月)→ふかしたじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。秩父地域では、昔から農作業の合間に食べられていたそうです。
- ・ゼリーフライ 25(火)→小判型であることから銭フライと呼ばれており、なまって「ゼリーフライ」になったといわれています。おからをベースにじゃがいもや野菜を入れて作る料理です。お菓子のゼリーを揚げたものではありません！

埼玉県の郷土食紹介 作ってみませんか？



かてめし

みそポテト



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて芽を取り、半分に切って蒸しておきます。
- ② 小麦粉と水を混ぜておき、①のじゃがいもを入れて衣をたっぷりつけて揚げます。
- ③ 味噌はあらかじめ酒等で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、プツプツするまで加熱します。
- ④ ②のじゃがいもに③のみそだれをかけます。

<材料>	5人分
じゃがいも	450g
小麦粉	100g
水	適量
サラダ油	20g
白みそ	30g 弱
三温糖	22g
みりん	5g
清酒	11g
水	適量