

# 6月 給食だより

## 6月は食育月間です！

「第4次食育推進基本計画」が発表されました。ポイントは、  
○生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成  
○自然に健康になれる「食環境づくり」の推進 です。

健康的な食生活を  
実践しよう！

食卓をみんなで  
囲んで心豊かに！

食を通した環境の  
「環」を大切に！

食を通し、  
人の「輪」を広げよう！

伝統的な日本の食文化  
「和」を伝えよう！

自ら判断し、  
選ぶ力をつけよう！

## 5/31~6/11 図書コラボ給食

本に関連した料理が給食に登場します。お楽しみに♪

	本の名前	給食
5/31 (月)	「りんごかもしれない」 ヨシタケシンスケ作	りんごゼリー
6/2 (水)	「もしも日本人が米つぶだったら」 山口オオ作 津川シンスケ絵	はいがごはん
6/3 (木)	「こぶたしょくどう」 もとしたいづみ作 さいとうしのぶ絵	クリームシチュー
6/8 (火)	「男子弁当部」 イノウエミホコ作 東野さとる絵	鮭の塩焼き えのきの梅肉和え わかめと油揚げの みそ汁
6/10 (木)	「ぼくがラーメン食べてるとき」 長谷川義史作・絵	みそラーメン

### 今月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌(糀屋三郎右衛門)  
大根・玉ねぎ・きゅうり(吉田茂雄)
- ☆埼玉県行田市より 七分付き米

## 給食レシピ ＊カリカリじゃこサラダ＊

よくかんで食べるほど、旨味たっぷりのサラダです。

ちりめんじゃこをごま油で炒めるのがポイントです。

【材料】	分量 (4人分)	【 作り方 】
きゅうり	1本	① キャベツ・人参は千切り、きゅうりは小口切りにする。
キャベツ	1/6個	② ポリ袋に野菜・塩ひとつまみを入れてよく混ぜる。
人参	3cm	③ フライパンにちりめんじゃこ・ごま油を入れ、茶色く色づくまで炒める。
塩	小さじ1/2	④ ②のポリ袋に、砂糖・醤油・酢・③を
ちりめんじゃこ	20g	入れ、よく混ぜる。
ごま油	大さじ1	
砂糖・醤油・酢	小さじ1ずつ	

## 今月の給食より

### \*4 (金) かみかみ献立【きびなごのからあげ・切り干し大根の煮物】

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防だけでなく、消化促進や味覚の発達、頭の働きの活性化等様々な効果があります。最近はふわふわで柔らかいものが人気ですが、噛み応えのあるものも積極的に食卓に取り入れましょう。

### \*9 (水) 練馬キャベツ斉給食【練馬キャベツのポトフ】

練馬区はキャベツの生産量都内ナンバーワン！  
練馬区の農家さんからキャベツがプレゼントされます。  
みずみずしい春キャベツを味わいましょう。



### \*11 (金) 入梅【鰯の梅煮】

梅雨(つゆ)に入ることを「入梅」と言います。  
「梅の実が熟す頃に降る雨」なので、「梅」という漢字が使われています。  
このころに出回る鰯は「梅雨鰯」と呼ばれ、脂がのって人気です。



### \*16 (水) 和菓子の日【水無月】

和菓子は「和食」と同じく、自然の美しさや移ろいを表現しています。  
6月を代表する和菓子は「水無月」です。  
1年の半分が終わる6月30日に食べる和菓子です。  
白い三角形のうしろは「氷」を、小豆は厄除けを意味しています。  
暑い季節に、病気にかからないようにという願いを込めて食べます。



### \*21 (月) 夏至【たこ飯】

夏至は、一年の中で最も昼の長さが長い日で、作物もぐんぐん成長する時期です。関西では「たこの足のよう根が深くはるように」という願いを込めて、たこ飯をいただきます。



### \*22 (火) ~25 (金) おはし週間

おはしを正しくもつ人は、食べこぼしが少なく、食べる姿勢がかっこいいですね。おはし週間では、基本的な持ち方と使い方をみんなで練習します。



## 食育コラム【SDGs ③ 廃油のゆくえ】

上北小では、毎月約50kgの揚げ油を使います。使用済みの油(廃油)をもし水に流すと、大きなダメージを受けるのは海です。廃油で汚染された海は、美しさを失うだけではなく、魚や魚を食べる鳥たちにも大きな被害を及ぼします。  
学校の廃油は、リサイクルされています。  
回収業者に依頼し、包装紙やパッケージの印刷彩色のインク、家畜や野菜の栽培の肥飼料に生まれ変わります。

ご家庭では、揚げ物をした後の油をどのように処理していますか？家庭で使用される食用油の廃棄量は、年間約13万トンとされています。正しく処理をして、海を汚染しないようにしましょう。また、廃油で作る“エコキャンドル”もおすすめです。

