

食育だより 6月号

令和元年5月31日
練馬区立練馬中学校



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食することは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一日130回を意識して食べてみましょう。



◎給食レシピ「ユーリンチー」…ねぎだれが決め手の人気メニューです◎

材料	1人分	4人分	切り方	手順
鶏肉				
とりもも肉	60g	240g	食べやすい大きさ	* 鶏肉は唐揚げ用などが便利です * 衣は唐揚げ粉などで代用できます * 生姜・にんにくはチューブで代用できます * ねぎは白い部分1本程で足りる
塩	0.25g	1g		
酒	1g	4g		
しょうゆ	0.8g	3.2g		
生姜	0.35g	1.4g		鶏肉を塩・にんにくの調味料でつけ込み30分～1時間冷蔵庫に入れておく
にんにく	0.35g	1.4g		
衣				・ 鶏肉を漬けている間にたれ作り
片栗粉	7g	28g		
小麦粉	2g	8g		
揚げ油	適量			ごま油を熱し生姜とねぎをよく炒める
たれ				しんなりしてきたら残りの調味料を入れて熱する
ごま油	0.5g	2g		
生姜	0.25g	1g		つけ込んでおいた鶏に粉をまぶして揚げる
ねぎ	15g	60g	みじん切り	
さとう	2.5g	10g		揚げた鶏肉を作っておいた、たれに浸し味をしみこませ完成させる
しょうゆ	7g	28g		
みりん	4.5g	18g		
酢	3g	12g		

今月の給食

7日（金）豆腐だんご汁

豆腐と白玉粉でひとつひとつ手作り団子をつくります。

11（火）あじさいゼリー

あじさいに見立てたカラフルなゼリーを作ります。カルピスゼリーの上に、ぶどうゼリーとアセロラゼリーをさいの目にカットしてのせる予定です☆

18日（火）給食試食会

ちょっとめずらしい「ごぼうのハヤシライス」を予定しています◎お菓子な目玉焼き・シーザーサラダも人気メニューのひとつです！

19日（水）食育の日 練馬キャベツ

この日は練馬区立の小中学校で練馬区産キャベツを使用した一斉献立が実施されます！この日使用するキャベツは練馬区教育委員会より配られます。



お知らせ

今月の引き落とし日は6月17日（月）です。
再引き落としは6月27日（木）になります。
ご準備をお願い致します。

食にまつわる旬の言葉

入梅いわじ

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわじ」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。

刺し身 さんが焼き なめろう つみれ汁

先月使用した食材の主な産地

米…青森（ましろ）秋田（朝みのり）
玉ネギ…北海道・香川 豚肉…青森
にんじん…徳島 鶏肉…宮崎・山梨
かぼちゃ…沖縄 デコボン…熊本
小松菜…練馬区 王林りんご…青森
新たけのこ…静岡
4月牛乳…東京・群馬・岩手・宮城・青森

