



6月 給食だより



練馬区立豊玉小学校

ひとくちおたより 〈旬の料理〉



いま にほん かんこくりょうり えいようき
 今や日本ではおなじみの韓国料理・ナムルは、おいしいだけではなく栄養的にもとて
 すく りょうり しよくよう はくさ ね つく りょうり
 も優れた料理です。ナムルは食用の葉、草、根などや、それらで作った料理のすべてを
 い ちようせんあうちようじだい せんそう ききん しよくりょう ぶそく とせ さんや は しよくぶつ りょう
 言います。もとは朝鮮王朝時代、戦争や飢饉で食料が不足した時に、山野に生えている植物を利用することに始まりま
 した。自生している食用となる800種類ほどの植物を使った調理法は現代の栄養学的にみても、とても効果があります。

ナムルは材料に合わせ、塩もみ、ゆでる、炒める、蒸すなどの下ごしらえが欠かせず、包丁を使うと風味が落ちるので
 ほとんど手で行います。またいろいろな調味料を使い、良くあえな
 ければならないことから、「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕が
 わかる」ということわざがあるほどです。調味料にはねぎ、んに
 く、ごま油、塩、しょうゆなどを使い、それぞれの素材が持つ香り
 うしな しょうゆ あ しお いた む した か ほろちよう つか しょうみ お
 を失わないように仕上げなければならないので、
 て ま せんさい りょうり
 手間のかかる繊細な料理です。

コンナムル(豆もやしのナムル)の作り方

①豆もやしは根を取り、塩水でゆでる。



ねぎはみじん切りにする。

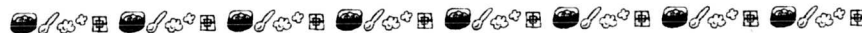


②野菜と調味料を手であえる。



③ごはんを炊く時に加えると、おいしいコンナムル・パブ(豆もやしごはん)の出来上がり!

いろいろなナムルをのせ、
 コチュジャンを混ぜる
 ビビンバは
 よくかき混ぜるのが
 おいしい食べ方。

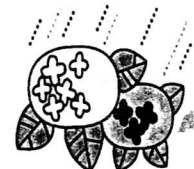


6月の予定産地

※あくまで予定です。

食材	産地	食材	産地
そらまめ	愛媛 千葉	にんじん	徳島 千葉 埼玉
アスパラガス	長野 茨城 北海道	ねぎ	千葉 茨城 青森
はくさい	茨城	セロリ	静岡 長野
とうがん	沖縄 愛知	にら	茨城 栃木
こまつな	埼玉	かぶ	埼玉 千葉 青森
たまねぎ	佐賀 兵庫 愛知	だいこん	千葉 岩手 青森

学校給食費用の徴収にご協力をお願いします。
 今月の引き落とし日は、6月4日(水)です。



ご家庭でも、できることから始めてみませんか?

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本とあって、知育・徳育・体育の基盤となる
 べきものであり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選
 択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること
 (食育基本法)」です。生涯を通じて健康な心身を育てる上で、「食べるこ
 と」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組み
 てみてはいかがでしょうか。



ご家庭では、こんな「食育」を!

家族で食卓を
囲みましょう



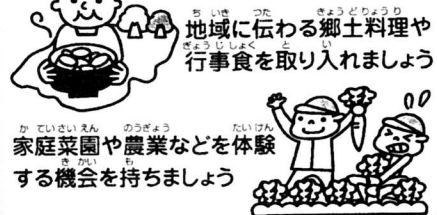
一緒に食事の支度
をしましょう



「早寝・早起き・
朝ごはん」で生活
リズムを整えましょう



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れましょう



家庭菜園や農業などを体験
する機会を持ちましょう



食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)

