

# いただきます!

令和3年6月 前川東小学校 食育部

爽やかだった初夏もあっという間に終わり、ジメジメと蒸し暑い梅雨がやってきました。これから夏にかけてが、食中毒の多発期になります。調理前に丁寧に手洗いし、中心部までの十分な加熱を心掛けてください。また、調理済み食品の常温放置も危険です。調理したものは早めに食べ、残りは小分けして手早く冷まし、冷蔵庫で保存しましょう。

給食室では食中毒の予防に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を届けられるように日々精進しています。



## ～ 6月の献立を紹介します ～

### <1日 きつねうどん・ゼリーフライ>

おからが入った衣のないコロケのようなゼリーフライは、行田市の郷土料理です。小判型をしているので銭フライと呼ばれていたものが、訛ってゼリーフライと呼ばれるようになったそうです。



### <4日 魔術師のカレーパン・切干大根のスープ>

今月から独自献立で、「ものがたり給食」が始まります。本に出てくる料理をイメージした給食が登場する取組です。今月は、「つるばら村の三日月屋さん(茂市久美子・作)」をテーマにして、献立を考えました。テーマ本は、学校図書館で借りられます。料理と読書、どちらも楽しんで欲しいと思います。

### <7日 ごはん・ししゃもの天ぷら・カミカミきんぴら・豆腐のスープ>

4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると唾液の分泌量が増え、口中をきれいに保つことができます。また、あごや歯も丈夫になります。カミカミきんぴらは、するめいか・ごぼうなど、噛み応えのある食材を使ったきんぴらです。よく噛んで食べ、素材の味を感じましょう。



### <16日 カレーライス(麦ごはん)・梅ドレッシングのサラダ>

6月に旬を迎える梅を使った新献立です。刻み梅を入れた手作りのドレッシングはさっぱりとしていて、この時期にはピッタリです。心も体もシャキッとさせましょう。

### <28日 高野豆腐のそぼろごはん・冬瓜のみそ汁>

高野豆腐のそぼろごはんは、新献立です。凍結させた豆腐を解凍し、乾燥させて作る高野豆腐には、豆腐の栄養や旨味がギュッと詰まっています。素朴なおいしさが味わえます。

※川口市ではホームページで、給食の概要・献立表・主な食材の産地・食材の放射性物質測定検査の結果などについて、お知らせしています。また、本校のホームページで、給食の写真を掲載しています。是非ご覧ください。

## 作ってみよう! ★ カリコリ天井 ★

～材料(4人分)～

ごはん	4人分
ちりめんじゃこ	大3
にんじん	小1/2本
ごぼう	15cm程度
さやいんげん	4～5本
いりごま(白)	小2
薄力粉	大5
たまご	1個
A 水	大さじ2
A 塩	少々
A 揚げ油	適量
B しょうゆ	小さじ4
B みりん	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
B 水	小さじ1

～作り方～

1. にんじん・ごぼうは細切りに、さやいんげんは斜め薄切りにする。ちりめんじゃこ・ごまを加え、薄力粉(分量外・大さじ1程度)をまぶす。
2. たまごを溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜる。
3. 1に2を加えて全体をまとめるように合わせ、4等分する。
4. 揚げ油を170～180℃に熱し、木べらなどですくって丸く成形しながら入れる。表面が固まったら裏返し、火が通るまで揚げる。油をよく切り、ごはんに乗せる。
5. 鍋にBを入れて煮立て、4にかける。

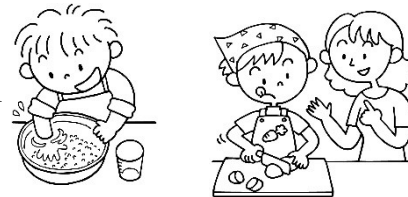


※水の代わりに出汁(又は少量のだしの素)を使うと、より深みのある味になります。フライパンで揚げ焼きにすると、油の後処理も簡単です。よく噛んで食べ、丈夫な歯を作りましょう。

## ★ 6月は「食育月間」です ★

食育というと、特別なことのように聞こえますが、そんなことはありません。買い物や料理、食事、後片付けなど、日常生活の中で積み重ねていく経験こそが食育です。今日からできる食育を、ご家族みなさんと始めてみませんか?

料理のお手伝い



野菜を洗う・切るなど、簡単なお手伝いから始めてみましょう。少しずつレベルアップしていけば、1人で料理を作れる日も近づきます。

食事の準備・片付け



食器や箸を並べる・お茶を淹れるなどの準備、食べ終わった食器をシンクに運ぶなどの片付けを続けることも、立派な食育です。

野菜の栽培



苦手な野菜も、育てることで愛着がわくと、食べてみようと思えるものです。プランターで育てられる野菜もたくさんあります。

一緒に買い物



旬の食材に触れたり、新鮮なものを選んだり、献立を考えたり、一緒に買い物をしながら食材について知ることが出来ます。