

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2022. 6.14 (火)



6月は、食育月間です。  
食事のマナー（食器は持って食べる、大食いをしないなど）ができてきているか、食事の栄養バランスは良いかなど、食生活について確認しておきましょう。  
また、これからの時期は、熱中症で重症になってしまうことも考えられますので、体温調節と水分補給を心がけておきましょう。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



いっしょに食事の支度をする



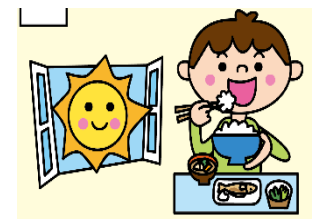
家族で食卓を囲む



料理や行事食を取り入れる

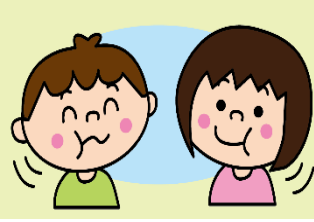


生活リズムを整える



朝ごはんを食べる

家庭でできる「食育」  
こんなことを心がけてみませんか？



ゆっくりよくかんで食べる



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



食材の無駄を減らすよう心がける



農業を体験する機会をつくる

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>にがみ 苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ</p>
<p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>春</p>	<p>トマト</p> <p>なす</p> <p>きゅうり</p> <p>夏</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>みかん</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>ブリ</p> <p>はくさい</p> <p>あまみかん 甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>冬</p> <p>秋</p> <p>冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

### ★給食レシピを紹介します★

～おさんと一緒につくってみませんか～

#### 「キムチ汁」1人分

- |       |     |                 |
|-------|-----|-----------------|
| 豚肉    | 10g | ①玉ねぎはスライス、にんじん  |
| 豆腐    | 25g | はいちよう切り、えのきだけ・  |
| 油揚げ   | 3g  | にら・油揚げは食べやすい大   |
| キムチ   | 3g  | きさに切る。豆腐はさいのめ   |
| 玉ねぎ   | 20g | 切りにする。          |
| にんじん  | 8g  | ②だし汁で、玉ねぎ・にんじんを |
| えのきだけ | 8g  | 煮る。豚肉をほぐしながら加え  |
| にら    | 5g  | えのきだけ・豆腐・油揚げを   |
| みそ    | 5g  | 加えたら、調味料を入れる。   |
| しょうゆ  | 少々  | ③仕上げににらと、ごま油を入  |
| 酒     | 少々  | れて出来上がり。        |
| ごま油   | 少々  |                 |
| 煮干しだし |     |                 |

#### 「わかめのレモン酢あえ」1人分

- |       |      |                            |
|-------|------|----------------------------|
| 乾燥わかめ | 0.6g | ①乾燥わかめは水で戻してお              |
| キャベツ  | 25g  | く。キャベツは食べやすい               |
| きゅうり  | 20g  | 大きさに切り、きゅうりは               |
| コーン   | 7g   | 輪切りにする。                    |
| レモン果汁 | 1g   | ②レモン汁、調味料をあわせ              |
| しょうゆ  | 2g   | ておく。                       |
| 砂糖    | 少々   | ③わかめとキャベツをゆで、              |
|       |      | 流水で冷やしておく。                 |
|       |      | ④③、きゅうり、コーンを               |
|       |      | ②であえて、出来上がり。               |
|       |      | ※給食ではきゅうりと、コーンもゆでて、冷やしたものを |
|       |      | 使っています。                    |

