



日頃より、学校給食にご理解ご協力をいただきありがとうございます。  
梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかり取るように心がけましょう。



## 6月は「食育月間」です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」と定められました。学校では、給食を生きた教材として、食の知識やバランスのよい食べ方についてなど、子どもたちが学ぶことができる機会をつくっています。

この機会にぜひ、ご家庭でも子どもたちと一緒に「食」について話し合ってみましょう。



～できることから始めてみましょう～

### ★ 家庭でできる食育 ★



#### ★朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

朝ごはんを食べることで生活リズムが整います。また、朝ごはんは1日のパワーの源です。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



#### ★一緒に食事の支度をしましょう！

食事の準備や後片付けなど、食事づくりに関わることで、食に関心を持つことができます。一緒に買い物に行ったり、料理を作ったりしてみましょう。



#### ★季節や地域の食べ物を取り入れましょう！

味や香りがよく、栄養価も高い旬の食材や、地域で作られている食材を料理に使ったり、味わったりしましょう。



#### ★様々な味を経験しましょう！

子どものうちから好き嫌いに関係なく、様々な味を経させることで、味覚の幅が広がります。無理ではなく、「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べられたらほめてあげましょう。



毎月19日は「食育の日」

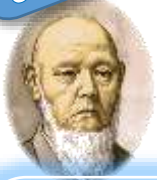
毎月「食育の日」に「一汁三菜献立」を実施しています！



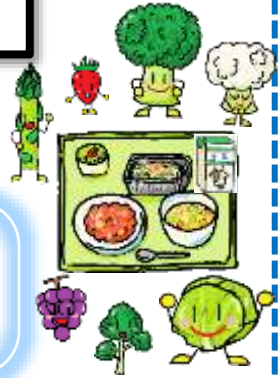
「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよくとることができます。「一汁三菜献立」を通して、子どもたちにバランスよく食べることの大切さや和食の良さを伝えていきたいと思えます。

お知らせ

教育委員会主催 まちかどミュージアム  
令和4年度「津田仙メニュー」給食展



【展示期間及び展示場所】  
5/31(火)～6/19(日) 美術館1階エントランスホール  
6/6(月)～6/17(金) JR佐倉駅まちづくり市民ギャラリー



佐倉市では、郷土の先覚者である津田仙が、国内に広めた西洋野菜を使用した「津田仙メニュー」給食を、全小中学校で実施しています。今回、各校で実施された「津田仙メニュー」給食が展示されます。各校の工夫を凝らしたメニューが写真と共に紹介されています。また、栄養士が紹介するご家庭で作れるレシピも必見です！



全国の郷土料理紹介

～千葉県～



今月は私たちが暮らす「千葉県」の紹介です。千葉県は、温暖な気候と豊かな大地に恵まれた全国有数の農業県です。落花生、梨、ねぎ、大根、かぶ、菜花などの生産量が全国第一位となっています。

また、三方を海に囲まれていることから水産業も盛んで、イワシ、アジ、サンマなどの魚介類、のりなどの海藻類がとれます。代表的な郷土料理は「さんが焼き」「太巻き祭り寿司」「イワシのつみれ汁」です。

給食では、14日(火)【県民の日献立】で「イワシのつみれ汁」を取り入れています。他にも、人参、ほうれん草、さつま芋、焼きのりなど、千葉県でよくとれる食材を取り入れた「千葉の恵み」たっぷりの献立を実施します。



レシピ紹介：【イワシのつみれ汁】

【材料(4人分)】

- A
- いわしすり身…100g
  - 鶏ももひき肉…40g
  - おろししょうが…小さじ1/4
  - ネギみじん切り…20g
  - 味噌……………小さじ1/2
  - 酒……………小さじ1
  - 片栗粉……………大さじ2
  - 人参……………20g
  - 大根……………80g
  - 豆腐……………80g
  - 小松菜……………1株
  - だし汁……………2カップ
  - 酒……………小さじ1
  - 塩……………小さじ1/4
  - 醤油……………小さじ1

【作り方】

- ①人参、大根はいちょう切り、小松菜は2cm長さに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③鍋にだし汁、人参、大根を入れて中火にかける。沸騰したら、②のつみれだねをスプーンで一口大にすくって落とし入れる。
- ④アクをすくいながら煮て、つみれに火が通ったら調味料と豆腐を加える。
- ⑤ひと煮立したら小松菜を加え、再び煮立ったら火を止める。

たねは粘りが出るまでよく混ぜましょう！



いわしのすり身と味噌やしょうが、ねぎをよく混ぜ合わせて団子にし、汁に入れて煮た料理です。いわしがたくさんとれる九十九里地域で生まれ、家庭で手軽に作れる郷土料理として、親しまれています。



※給食用に食べやすくアレンジしています。