

令和5年5月31日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

6月は「食育月間」です！

平成17年に『食育基本法』が制定され、今ではテレビや本をはじめ、様々なところで食育という言葉が耳にするようになりました。『食育』とは、色々な経験を通じて『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できる人間を育てることです。学校現場では、『給食』を基本(生きた教材)として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方について子供たちが学べる機会をつくっています。

その中で、毎月19日が『食育の日』、毎年6月が『食育月間』として定められています。『食育の日』及び『食育月間』には、食育に対する理解を深め、より一層の発展と定着を図ることを目標にして全国で様々な取り組みが行われています。南小でも、食育のひとつとして、毎月11日は『はしの日』、毎月19日の『食育の日』はSDGs 献立、毎月24日の『小金井和食の日』にはだし汁クイズなどテーマに合わせた献立を提供しているところ。食育月間の1か月、日々の取組についてご家庭でも話題にさせていただけると嬉しいです。

また、6月は小金井市の特産物“ルバーブ”が旬をむかえます。約10年ほど前から小金井市の給食で使用されるようになったルバーブ。東京都の特産物として認定されたことで、今注目が集まっています。今月はこのルバーブを使用したジャムやチーズケーキ、鶏肉のソースなど様々な食べ方を紹介していきます。楽しみにしてくださいね！



2日(金) むし歯予防デー カミカミ献立

6月4日のむし歯予防デーに合わせて、噛みごたえのある茎わかめを入れたわかめごはん、カルシウムたっぷりのししゃもやじゃこを取り入れた献立です。しっかり食べて、歯や骨を強くしましょうね。

8日(木) 給食試食会

1年生の保護者の方を対象にした給食試食会を開催します。普段、南小の子供たちが食べている給食について、味や量、雰囲気を知ってもらうために毎年実施しています。

今年度は、旬の小金井野菜をたっぷり使った『和風スープカレー』と、小金井の特産物ルバーブを使った『ルバーブチーズケーキ』を作ります。小金井の新鮮な地場野菜や、ルバーブの味を知ってもらう機会になればうれしいです。

また、当日は子供たちが毎月取り組んでいる『だし汁クイズ』も行う予定です。お楽しみに♪

もおいしいんです。今回は、かたくり粉をつけてカリッと揚げたいわしに甘辛い特製ダレをかけて、白いごはんの上のせた蒲焼き丼を作ります。付け合わせは、梅の酸味がアクセントになる野菜の梅和えです。
 貴重な旬の味、大切に食べてくださいね！

24日(金) 奄美名物♪鶏飯

“鶏飯”とは、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。鶏を丸々1羽使ったおもてなし料理で、ごはんの上に鶏肉や錦糸卵、干し椎茸の佃煮、パパイアの漬物など様々な具をのせて、その上から鶏ガラスープをかけてお茶漬けのようにして食べます。ジメジメとした気候が続く、食欲が落ちる梅雨時期にも食べやすく、人気があるメニューです。

さっとゆでた野菜に素揚げした油揚げをトッピングした、サクサクサラダと合わせてたっぷり食べてくださいね！

28日(火) 沖縄料理(ししじゅうい・ゴーヤチャンプルー)

沖縄県の郷土料理“ししじゅうい”と、“ゴーヤチャンプルー”を作ります。

“ししじゅうい”は豚肉と昆布を入れた炊き込みごはんのことで、沖縄の言葉で“しし”は豚肉、“じゅうい”は炊き込みごはんという意味があります。もう一品は、有名な沖縄料理“ゴーヤチャンプルー”。ゴーヤは独特な苦味があり、苦手な子も多いですが、さっと下茹ですること食べやすく仕上がります。栄養満点の沖縄料理を食べて元気に過ごしましょう！

29日(水) セレクト給食(スパイシーチキン or クリスピーチキン)

今月のセレクト給食は、セレクトチキンです♪

みなさんに人気のある“ピリ辛チキン”とカリカリの“クリスピーチキン”の2つから選んでもらいます。

ピリ辛チキンは、醤油ベースのタレに杏子ジャムを入れて味付けした甘辛い味。

クリスピーチキンは、衣にコーンフレークを使ってカリカリに仕上げたチキンです。みなさん、楽しみにしてくださいね！

旬の食べもの・・・いわし・あじ・トマト・きゅうり・なす・えだまめ・ゴーヤ・ルバーブ・メロン・さくらんぼ

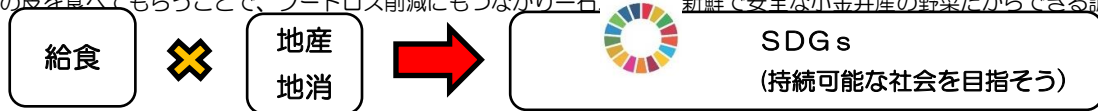
今月の食育の日 ～SDGs 献立～

6月19日(月) かくれんぼジャージャー麺・皮ごと野菜チップス・フルーツポンチ

今月のテーマは、地産地消＆フードロス削減！！

普段何気なく食べている給食ですが、SDGsにつながる行動がたくさんあります。**特に地産地消**は大きな役割を果たしています。ジャージャー麺には、にんじんと玉ねぎを、野菜チップスには、じゃがいも、さつまいも、にんじんを…とたくさんの小金井野菜を使う予定です。

また、今回は、この野菜たちを皮ごと使い、野菜の皮もおいしく料理して食べてもらおうと考えています。いつもは、捨ててしまう野菜の皮を食べてもらうことで、フードロス削減にもつながり一石二鳥、新鮮で安全な小金井産の野菜だからできる調理法ですね！



どんなSDGsにつながるかな？



収穫地から直接運ばれる！
(梶野町の土屋さん)



フードマイレージの削減
(食料の輸送量×輸送距離)のカット

自然を守る(緑地確保)

空気中のCO2の削減



今が旬♪小金井の特産物ルバーブ おすすめレシピ

≪ルバーブチーズケーキ≫ 18cmのケーキ型1台分

| | | | |
|-----------------------------------|------|------------|-----|
| 【材料】 | | | |
| クリームチーズ | 200g | 砂糖 | 70 |
| g | | | |
| サワークリーム | 200g | ホットケーキミックス | 70 |
| g | | | |
| プレーンヨーグルト | 100g | ルバーブ | 100 |
| g | | | |
| 卵 | 2個 | グラニュー糖 | 100 |
| g | | | |
| 【作り方】 | | | |
| ①クリームチーズ、サワークリームは室温に戻しておく。 | | | |
| ②ルバーブは5mmくらいに切って、グラニュー糖をまぶしておく。 | | | |
| ③ボールに①を入れてよく混ぜ、やわらかくになったら、砂糖を入れる。 | | | |

≪ルバーブチキン≫ 4人分

| | | | |
|---------------------------|----|-----------|--------|
| 【材料】 | | ・ルバーブソース | |
| とり肉から揚げ用一口大 | 8枚 | ルバーブジャム | 大3 |
| 塩、コショウ | 少々 | しょうゆ | 大1と1/2 |
| 白ワイン | 適量 | 酒 | 小2 |
| かたくり粉 | 適量 | みりん | 大1と1/2 |
| 揚げ油 | 適量 | 豆板醤 | 少々 |
| | | にんにくすりおろし | 少々 |
| 【作り方】 | | | |
| ①肉に下味をつけておく。 | | | |
| ②①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。 | | | |
| ③ソースの材料を合わせて弱火にかけ、ソースを作る。 | | | |
| ④揚げた鶏肉にソースをかければできあがり♪ | | | |