

令和5年6月13日 発行
座間市立相武台東小学校 給食室より



梅雨入りし、雨とジメジメする季節になりました。
4、5月頑張った疲れが出てくるころですので、無理
をせず、体調管理をしっかりできるといいですね。
毎年6月は「食育推進計画」による食育月間です。
この期間は、全国でさまざまな食育の取り組みが行
われます。この機会に毎日食べている身近な「食」に
ついて家族で話し合ってみましょう。

食育(しょくいく)ってなんだろう？

近年、朝食の欠食や孤食など「食」をめぐる問題が多くみられます。「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携して進める必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



毎年6月は「食育月間 (しょくいくげっかん)」
毎月19日は
「食育(しょくいく)の日(ひ)」
食生活(しょくせいかつ)を
見直(みなお)しましょう！

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6月4日～10日

毎年(まいとし)、6月4日～10日は「歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)」です。給食(きゅうしょく)には、噛(か)みごたえのある給食(きゅうしょく)がたくさん出(で)ています。献立表(こんだてひょう)に、よく噛(か)んで食(た)べてほしい給食(きゅうしょく)に色(いろ)がついているのに気(き)がついていますか？ 今日(きょう)からでも、よく噛(か)んで食(た)べるように心(こころ)がけましょ！

☆R5年度(ねんど)の標語(ひょうご)とポスターです☆

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

●8020運動を進めよう (80歳になっても、20本の歯を後(ご)とう)
●一生自分の歯で食べよう
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和5年6月4日～10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科協会
後援:日本歯工工業会・全日本ブラッシュ工業協同組合・日本歯科衛生士会



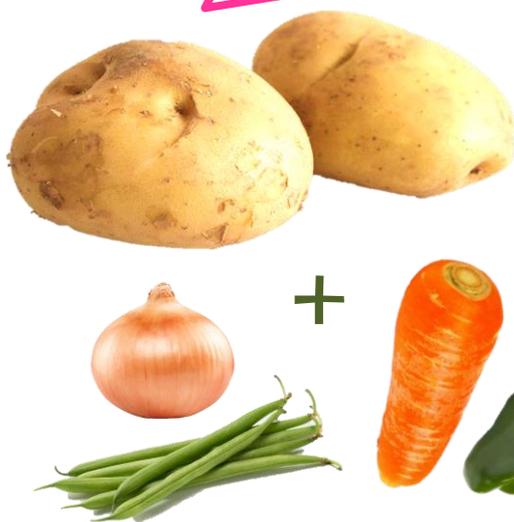
ざま あじきょうどりょうり し 座間の味 郷土料理を知ろう

6月「じゃが芋の金平」

今月は「じゃが芋の金平」についてです。座間市では6月～7月頃に収穫されます。昔からたくさん穫れる地域なので、色々な芋料理が作られてきました。「じゃが芋の金平」は、今の時期に各家庭でよく作られていた郷土料理のひとつです。じゃが芋を太めの千切り(拍子切り)にして、油でじっくり炒めて作ります。じゃが芋の他に、人参や玉ねぎ、インゲンなどの旬の野菜も加えて作ることが多いそうですよ。でも人参を加えて、しょうゆと砂糖で味付けした「じゃが芋の金平」にしました。座間市の家庭の味が感じられる一品ですので、ぜひ作ってみてくださいね！

「じゃが芋」は芋類の中でも一番多くビタミンCを含み、加熱してもビタミンCが減らないのが特徴です。これは、じゃがいもに含まれるでんぷんがビタミンCを包み込んで守ってくれているからなんですよ！

えいよう 栄養



★★「じゃが芋の金平」レシピ★★

《材料：4人分》

・サラダ油	5g
・じゃがいも	240g
・にんじん	60g
・とうがらし(粉末)	少々
・しょうゆ	20g
・みりん	5g
・砂糖	10g
・ごま油	2g
・いりごま	10g

《作り方》

- ① じゃがいもを太めの千切り(拍子切り)にする。
にんじんを千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもとにんじんを炒める。
- ④ じゃがいもに火が通ってきたら、調味料Aを入れ、味を調える。
- ⑤ とうがらし、ごま油を回し入れ、さっと炒める。
- ⑥ 盛り付けて、いりごまを上振りかけたら完成。

★ 旬の野菜(玉ねぎやインゲン、ピーマンなど)を加えたり、ラー油、カレー粉を入れてアレンジしてもおいしいですよ！