



# ☆ きゅうしょくだより ☆

6月 伊万里市学校給食センター

おうちの人といっしょによみましょう。

小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを  
知る。自ら調理し食事の準備を  
とができる。

### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食  
方を学び、よりよい食習慣を形成  
と努力できる。

### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、  
栄養面など総合的に判断し、適切  
に選択できる。

### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、  
多くの人の方に支えられていることを  
知り、感謝して食べることができる。

### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく  
考えることは相手をおもいやり、楽しい  
食事につながることを理解する。

### 食文化を未来に伝える



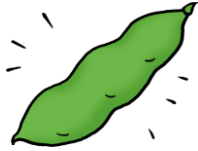
季節や行事にちなんだ食事があること  
を知る。地域の歴史や風土に深いか  
わりがあることを理解し、尊重できる。

参考：食育フォーラム

# 旬の野菜にふれましょう そらまめ

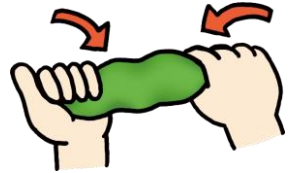
そらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。

## そらまめのさや



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

## さやのむき方



両方のはじを持って、ぞうきんをしぼるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

## そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

## そらまめの栄養



豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

## 伊万里の郷土料理から、今月は「きんぴらごぼう」を紹介します！

### 【きんぴらごぼう】（4人分）

- ごぼう 130g
- にんじん 10g
- 油 小さじ 1/2
- 濃口しょうゆ 大さじ 1/2
- 酒 大さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 1
- みりん 大さじ 1/2

### 【作り方】

- ごぼうの皮を包丁の背でこそいで、流水で洗い流し、4～5cm長さのせん切りにします。
- 人参は、ごぼうより少し短めのせん切りにします。
- フライパンに油をあたため、①と②を炒めて、色が変わってきたら、しょうゆと酒を加え、からんだところで、砂糖・みりんを入れ、味を整えます。  
※春はふき、夏はいもづる、秋はれんこんなどで作ります。  
引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」  
※給食では、肉やこんにゃくを入れたりしています。