

# 6月給食だよ

## 作ってみませんか？

<<たまごスープ>>

材料<4人分>

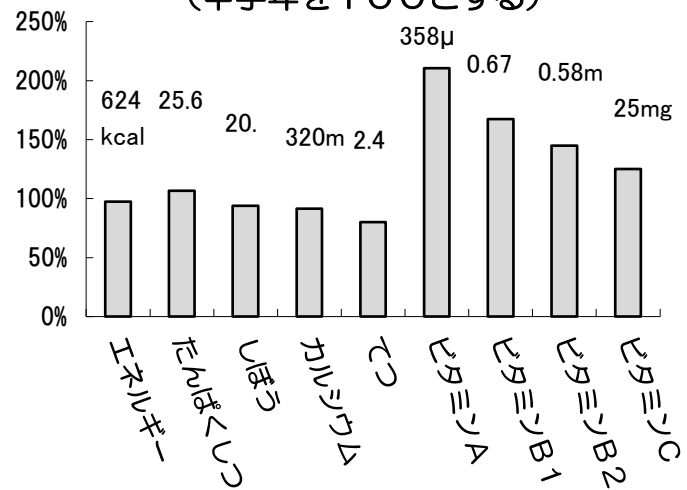
- 卵 2個～3個
- 玉ねぎ 80グラム (1/4個)
- にんじん 40グラム (1/4個)
- ほうれん草 40グラム (1～2茎)
- しょうゆ 大さじ1.5
- 鶏がらスープ 小さじ0.5
- 片栗粉 小さじ



<作り方>

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ほうれん草は2cmに切り茹でておく。
- 2 鶏がらスープににんじんを加えてよく煮る。
- 3 アクをとり、玉ねぎを加え調味に、ほうれん草を散らす。
- 4 同じ量の水でといた片栗粉を加え溶いた卵を流し入れる。

6月平均栄養摂取量  
(中学年を100とする)



## 家族そろって食卓を囲みませんか？



近年、小学校の約5人に1人、中学生の約3人に1人が朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

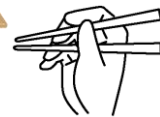
「食育」とは…  
(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、**知育、徳育および体育の基礎**となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「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することができる人間を育てること。**



## できる事からはじめよう！食育チェック

- 家族や友人と楽しく食卓を囲む。
- 親子で一緒に食事をしたくする。
- 脂肪や塩分の取りすぎに気をつける。
- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける。
- ゆっくりかんで食べる。
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける。
- 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける。
- 鉢植えなどで、野菜を育て料理する。



## 6月17日～21日は大阪ウィークです！！

大阪の特産物がたくさん出てきます！  
おいしく食べよう！

### 17日 たこ焼き

たこ焼きは昭和の初め(約80年前)大阪で生まれ今や日本中の人気者です。大阪には小麦粉が原料の「粉もん」といわれる食べ物が多く、お好み焼きも大人気です。



### 19日 里芋コロッケ

大阪の南河内で栽培された里芋を使っています。里芋は南河内が原産地です。丸い泉州里芋は“月見芋”“子芋”と呼ばれています。



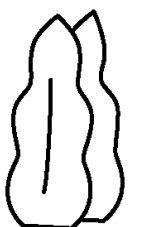
### 水なす

江戸時代初期から泉州南部で栽培されています。【田んぼの一面に植え夏場の農作業の喉を潤した】というほどみずみずしくやわらかい果実が特徴です。



### 21日 とろろ昆布

江戸時代に海上交通が発達し、北海道でとれたこんぶが船で堺の港に届き、そこから大阪で出回るようになりました。



### かやくご飯

大阪船上商人が節約精神から生まれた郷土料理です。また、加薬ご飯と書き、旬の野菜を加え栄養価を高め、薬効をあげるところから命名されました。

