にじいろだより

大崎東学校給食センター
令和7年6月号

おうちの方と
一緒に
読みましょう

６月に入り，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，体調を崩すこともあるかもしれません。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ，元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む

●食事のあいさつをしっかりする

●食品の栄養成分表示を確認する

●親子で料理をする

そのほかにも
●3食しっかり食べる　●一緒に買い物に行く　●食に関わる体験活動をする　など

掲載元：（健学社）食育フォーラム６月号

今月，給食ではよくかんで食べるおいしい献立をそろえています。どんな料理だったか，何回かんで食べたか，話題するのも素敵ですね。
“食べること”を家族で話し合い，人気の給食レシピも挑戦してみましょう。

人気の給食レシピ　豚の黒糖かりん揚げ　（6月4日）

＜材料　小学生4人分＞

●豚もも角切り	２００ｇ	○黒砂糖	大さじ2
●おろししょうが	小さじ1/2	○みりん	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1	○しょうゆ	小さじ1
		○みそ	小さじ1
◎米粉	大さじ1	○白ごま	小さじ1
◎かたくり粉	大さじ1	○水	大さじ2
◎揚げ油	適量		

＜作り方＞

① 豚もも肉におろしょうがとしょうゆで下味をつけておく。
② ○の調味料を煮立て，とろりとするまで煮詰める。
③ ①の豚もも肉に，米粉とかたくり粉をまぶしたものを油で揚げる。
（目安：170～１８０℃で　4～5分）
④ ③の豚もも肉を②の黒糖たれにからめてできあがり。