

ぱくぱくタイムス



令和4年 6月 1日
桶川市立桶川西小学校
6月号

保護者の皆さまへ

ジメジメした梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くだけで、気持ちもどんより。こういうときはおいしいものを食べて、笑顔になって乗り切りましょう。今月は給食の人気メニューをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

切り干し大根のスタミナ炒め

〈材料〉 4人分

切り干し大根	20g
サラダ油	4g
豚ひき肉	60g
もやし	1/2袋
にんじん	3cm
長ねぎ	15cm
にら	20g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2/3
中華だし	小さじ1/2
豆板醤	少々
酒	大さじ1

〈作り方〉

- ①切り干し大根は水でもどす。
- ②にんじんは干切り、長ねぎは小口切り、にらは3cmくらいの長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉と豆板醤を炒める。
- ④火が通ったら、にんじん、もやし、長ねぎ、切り干し大根を加え、さらに炒める。
- ⑤調味料を加え、味をととのえる。
- ⑥最後に、にらを加え、さっと炒めたら完成。



濃いめの味付けが食欲をそそります。煮物に飽きたら、ぜひ！

6月の献立から

6月は「彩の国学校給食月間」です。地元でとれた野菜や、埼玉県の郷土料理、伝統野菜などが登場しています。

ゼリーフライ 2日(木) 行田市に昔から伝わる料理

見た目は衣のついてないコロッケのようなもので、中国から伝わった「野菜まんじゅう」から作られたそうです。名前の由来に、小判型であることから「銭フライ」と言われていたものが、なまって「ゼリーフライ」となったとも言われています。給食室でもおからを使って、たねから手作りしています。

のらぼうあえ(のらぼう菜) 16日(木)

埼玉県のとくべつ郡(嵐山町・小川町など)で作られている伝統野菜です。「野良にボーンと生えている」ことからついた名前といわれています。江戸時代から栽培されていて、栄養が多く、手間がかからないので、飢饉の時に人々を救った野菜と言われています。

かみかみ献立

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。よくかんで食べることで、唾液がたくさん出てむし歯を防いだり、あごや脳がよく発達したりすると言われています。また、よくかむことで満腹感が出て、肥満を防ぐ効果もあります。

まいとし がつ 毎年6月は **“食育月間”**、
まいつき にち 毎月19日は **“食育の日”** です。



食育ってなあに？

みなさんが毎日勉強したり、元気に運動したり、友達と仲良くしたりするための基本となる**“食育”**について、**学んだり、考えたい**ことです。

どんなことをすればいいの？

特別なことをする必要はありません。次のようなことを意識するだけで、立派な食育になります。

- ◆給食を残さず食べる。
- ◆きれいな食べ物に挑戦する。
- ◆朝ごはんを毎日食べてから登校する。
- ◆夕食の準備のお手伝いをする。
- ◆家庭科の調理実習で学んだことをお家でもやってみる。 など



毎月19日の給食は、和食！

桶川市の給食では、毎月19日を**和食の日**とし、**ご飯・おかず2品**・

汁ものの伝統的な食事の献立を提供するようにしています。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目されています。

汁ものの伝統的な食事の献立を提供するようにしています。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目されています。

