

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

一日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのは、なぜでしょうか？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへと心身を切りかえ、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

しかし、近年は朝ごはんを毎日食べなかったり、食べる習慣のない人が見られ、「時間がない」「食欲がない」といった理由がよくあげられています。その背景には「生活の夜型化」が関係しているようです。

2年生は学級活動で、6年生は家庭科で朝ごはんの大切さを学びました。



★朝ごはんでは3つのスイッチをいれよう

- ・ **あたまのスイッチ**・・・脳のエネルギー補給で頭が目覚める。
- ・ **からだのスイッチ**・・・体温が上昇、血流もよくなり体が目覚める。
- ・ **おこなスイッチ**・・・胃腸が刺激されおなかも目覚めて排便を促す。

簡単朝食レシピ

「とうふのひんやりスープ」

材料 2人分

- ・ 絹ごし豆腐 …………… 1/2丁
- ・ 生クリーム…………… 50cc
- ・ 豆乳…………… 100cc
- ・ コンソメ（顆粒）…大さじ1/2
- ・ 砂糖…………… 大さじ1/2
- ・ 塩…………… 少々
- ・ こしょう…少々

作り方

- 下準備：豆腐はつぶしておく。
調味料以外は冷蔵庫で冷やしておく。
- ① 材料をボール入れ、ミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
 - ② 冷蔵庫で冷やす。



★6月11日～給食室前に朝食むきのレシピを用意します。
ぜひ、お持ち帰りください。

「ゆでたまご」と「おひたし」、「三色野菜炒め」に挑戦

家庭科の調理実習で5年生は、「ゆでたまご」と「おひたし」を、6年生は「三色野菜炒め」を作りました。

学習したことを毎日の食生活にいかしましょう。

- ゆでたまご ⇒ ・そのままトーストに添える。
・半分に切って、好きなものをトッピングして飾る。
・切ってマヨネーズ+チーズ たまごトーストにする。
・つぶしてマヨネーズであえて、たまごサンドにする。
・黄身を使ってたまごフォルシーをつくる。
・飾り切りでかわいく変身させる。

- おひたし ⇒ ・ゆでたまご、インスタントのみそ汁やめん類にのせる。
・味つけをかえる。磯香和え、からし和え、ごまあえ、ごま酢和え

ゆでたほうれんそうをドレッシングであえて、+刻んだゆでたまごをトッピング⇒ミモザサラダ

「ゆでる」は、料理の基本。いろいろなものをゆでてたのしみましょう。

- 三色野菜炒め ⇒ ・ベーコンやウインナーを加えてワンランクアップ
・焼そばやめん類に加えれば野菜摂取量が上がります。

「炒める」は、調理時間が短いのが特徴。簡単に野菜をとりたいたいときに使えます。

ふるさと学校給食月間(6月と11月)

埼玉県は、人口700万人を超える大消費地であるとともに、一方では、米をはじめ、小麦、野菜、畜産など、全国有数の生産地でもあります。こうした豊かな恵みと立地条件を生かすため、埼玉県では地域で生産された新鮮で、安全・安心な農畜産物を地域で消費する「地産地消運動」を推進しています。

給食の主食で使われる県内産の米や小麦

- 米・・・埼玉県産のコシヒカリ、彩のかがやきのブレンド米を使っています。
パン・・・埼玉県産の小麦粉を30%、輸入小麦粉70%の割合で作っています。
☆埼玉県産の米粉を使ったパンもあります。
うどん・・・埼玉県産の小麦粉を使っています。



*埼玉県産の小麦は、うどん作りに適している小麦です。これをパンに使うためにいろいろと工夫されたそうです。

さいたま市の小松菜と米、そして、くわい

桜木小学校では、年間を通してさいたま市産の小松菜を、また月に2度さいたま市産の米を農家から直接買い入れて使用しています。また、12月には、さいたま市産のくわいも使用します。

