

しょくいく

食育だより

令和3年度

No. 2 (6月)

令和3年6月7日

吉和小・中学校

吉和学校給食センター



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。児童の皆さんの中には、子どもの歯から大人の歯へ生え変わっている途中の人もいます。これから先も、自分の歯でしっかり噛んで食べる事ができるように、この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。

がつ
6月は

しょく
食

いく
育

げつ
月

かん
間

です♪



「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて、「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「食育」を推進することが求められています。(参考文献：食育基本法)

はつかいちしとりくみだいじはつかいちししょくいくすいしんけいかく 廿日市市の取組 ～「第2次廿日市市食育推進計画」～

廿日市市においても、「第2次廿日市市食育推進計画(平成30年度(2018)～令和4年度(2022))」を策定し、食育の推進を図っています。来年度は、これらの目標の達成度を評価する年です。どの目標も、以前から継続して取り組んでいることではありますが、今年度もより一層取り組んでいきたいと思ひます。ご協力よろしくお願いしします。



目標指標	現状値 (平成29年度(2017))	目標値 (令和4年度(2022))	本校での取組(予定)※
朝食を毎日食べる子どもを増やす	小学校3年生 94.0% 小学校6年生 90.6% 中学校2年生 89.9%	100%	・食に関する指導の充実 ・食育だよりの活用
食育に関する体験活動をする子どもを増やす	小学校3年生 68.2% 小学校6年生 72.3% 中学校2年生 64.2%	100%に近づく	・夏休みお手伝いチャレンジカードの実施 ・レシピ応募
自分で簡単な食事を作ることができる子どもを増やす	小学校3年生 59.3% 小学校6年生 89.0% 中学校2年生 86.2%	100%に近づく	・給食を通じた食体験の充実(お弁当給食、セレクト給食等)
給食における地場産物を活用する割合を増やす	31.3%	35%	・給食での地場産物の積極的な活用

表1 「第2次廿日市市食育推進計画」目標指標(抜粋)

※本校での取組は、今後内容を変更する可能性があります。

学校給食では、食育につながるよう、献立を工夫して作成しています。特に6月は、地場産物を多く使っています。吉和や廿日市内の食材を味わっていただきましょう！



写真 吉和産のあまごのから揚げ

給食メニュー紹介 5月の献立より

「ふわふわどんぶり」

ざいりよう にんぶん
材料(4人分)

ごはん 4人分(適量)

木綿豆腐 200g

豚ひき肉 100g

酒 小さじ1と1/2

たまご 小さめ2個(80g)

にんじん 60g

たまねぎ 140g

生しいたけ 20g

しょうが 2g

ねぎ 20g

さとう 大さじ1

濃口しょうゆ 小さじ4

塩 少々

みりん 小さじ1強

片栗粉 小さじ1と1/2



つく かた
作り方

- ①材料を切る。 にんじん・・・せん切り たまねぎ・生しいたけ・・・粗めのみじん切り
しょうが・・・みじん切り ねぎ・・・小口切り 豆腐・・・つぶして水気をきっておく。
- ②豚ひき肉としょうがに酒をふり、炒める。にんじん、たまねぎ、生しいたけを炒める。
- ③豆腐を入れて煮る。
- ④調味料を入れ、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤溶き卵を少しずつ入れてとじる。ねぎを散らして仕上げる。

レシピのリクエストをいただきました！ありがとうございます！

ざいりよう にんぶん
材料(10人分)

薄力粉 120g

上白糖 80g

ベーキングパウダー 5g

たまご 2個

無塩バター 100g

牛乳 大さじ2

抹茶パウダー(製菓用) 2g

つく かた
作り方

「抹茶のケーキ」

①下準備をする。

バターは常温に戻しておく。オーブンを予熱しておく。

薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶パウダーを合わせて、ふるっておく。

②ボウルにバターと上白糖を入れて、クリーム状になるまで混ぜる。

③たまごを2～3回に分けて入れ、混ぜる。

④牛乳を入れて混ぜる。

⑤薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶パウダーを合わせたものを入れて、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

⑥アルミカップに生地を流し入れ、180℃で20～30分様子を見ながら焼く。



抹茶パウダーの量は、風味程度なので、お好みで変えてください。

～お茶の豆知識～

小学校3年生の音楽の教科書に「茶摘」という歌があります。
また、小学校5・6年生の家庭科でお茶の入れ方について学習します。
普段何気なく飲んでいるお茶のこと、この機会に考えてみましょう。



緑茶、ウーロン茶、紅茶の違いってなあに？

緑茶・ウーロン茶・紅茶は、加工の仕方(発酵の仕方)の違いにより種類が分けられます。
緑茶は発酵させないで作る「不発酵茶」です。ウーロン茶は発酵を途中で止めた「半発酵茶」、紅茶は完全に発酵させた「発酵茶」です。ちなみに、ほうじ茶は茶葉を炒った(ほうじた)香ばしいお茶です。「お茶」と一言で言っても、いろいろな種類がありますね。