

# 給食だより

平成24年6月

さいたま市立常盤北小学校

校長 益子 聡

担当 栄養士 与口 裕香

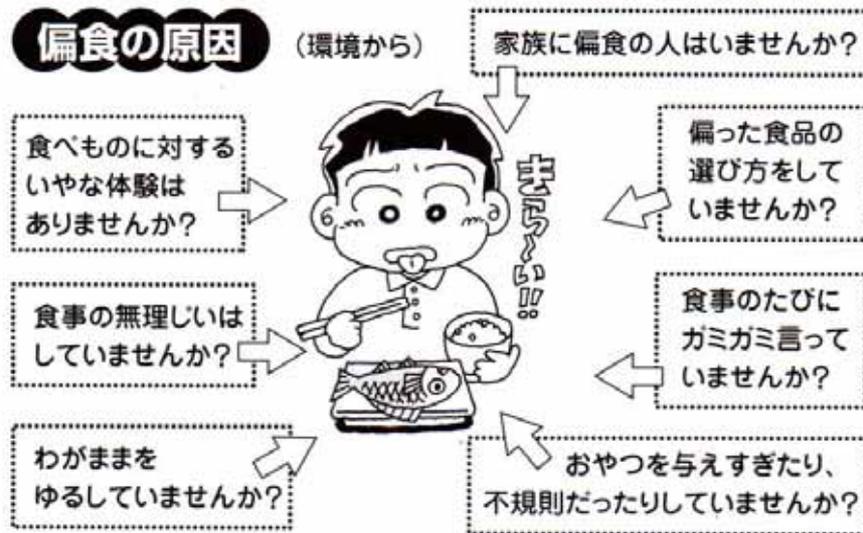
## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食育基本法が制定されて、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日となりました。食生活の乱れが指摘される昨今、子どもたちが健全な食生活を送れるように心がけることは、子どもの健康づくりのみならず、豊かな人間性を育むことにもつながります。また、子どもたちへの食育を通じ、大人自身も自分の食生活や食べ物の大切さ、地域のよさを見直すきっかけにもなります。

## 野菜や豆を食べましょう。

私たちの体は食べることによって、体をつくり、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、現代の子どもたちには好き嫌いが多く、ファストフードやインスタント食品をよく食べる、味の濃いものを好むといった傾向が見られ、偏った食生活が問題になっています。また、コンビニや24時間営業のファミリーレストランなどがあり、食べ物は食べたいときにいつでも食べられる環境にあるといえます。子どものうちから食の正しい知識を身につけておかないと、偏った食生活に陥りやすく、健康を害することにもつながります。

毎日の給食の様子を見てみると、なんでも残さず食べられるひまわりっ子が多いですが、時には苦手な野菜や豆が使われているために、盛りつけられた量を食べきれないひまわりっ子もいるようです。苦手な食べ物は、少しずつでも口にする経験を重ねて、食べられるようになっていきます。一度苦手と感じてしまった経験が、いつか好きに変わる経験をする時がくるものです。意図的に除いたままでいたら、食べずにすんでしまい、偏食を克服することができません。初めて口にするものであっても「食べてみようかな」という前向きな気持ちが、人格形成にもつながっていくと思われます。ただし、周囲の焦りは禁物です。偏食の克服は、無理じいしないで、一口ずつ、一種類ずつ克服できるように、工夫しながら気長に進めていきましょう。



## 6月1日の献立より

## じゃがもち

【材料】4人分(量は調整してください) 【作り方】

じゃがいも	450g(3個)	じゃがいもは、皮をむいて芽をとり、やわらかく蒸して、うらごしする。
馬鈴薯でん粉	45g(大さじ5)	(少し形を残したい時は、スプーンでつぶしてもよい。)
ピザ用チーズ	25g	熱い内に、チーズを加えて混ぜ、馬鈴薯でん粉を加えて、ヘラなどで混ぜ合わせる。
植物油(焼く時)	2g(小さじ1/2)	を冷まして4等分にする。手に植物油(分量外)をつけながら丸く平たい形に整える。
しょうゆ	15g(大さじ1弱)	フライパンに植物油を入れ、を並べ、フタをして中火で焼く。きつね色になったら裏返し
三温糖	5g(小さじ1と2/3)	て焼く。(じっくり火が通ると、もちもち感が増すように感じます。片面5分程度を目安に)
みりん	1.5g(小さじ1/4)	タレの材料を合わせておき、に半量回し入れて、じゃがもちを裏返ししたらさらに半量を
焼きのり1/8切	4枚	加えて、火を止める。そのままおいておくと、タレがしみこむ。のりではさんで食べる。