

きゅうしょくだよい

6月

名古屋市立本郷小学校

毎年6月は、食育月間です。家や学校だけでなく、地域や国も協力して、食育を進めていく期間のことです。今月は、各地でさまざまな「食」に関する取り組みが行われています。家庭でも、楽しく食卓を囲みながら、「食」について考えてみましょう。

***** 6月のこんだてから *****

☆【新こんだて】

19日(木) ツナとえだまめのソテー

夏に旬を迎えるえだまめを使用したソテーです。

20日(金) 肉みそうどん

夏に旬を迎えるなすを使用したうどんです。

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

5日(木) どてどんぶり・・・名古屋の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べます。

23日(月) 魚フライ(にぎす)・・・三河湾で水揚げされた「にぎす」のフライです。

6月の給食のめあて「地産地消について知ろう」

「地産地消」とは、住んでいる地域で生産した(とれた)農産物や水産物を、その地域で消費する(食べる)ことを言います。安全で安心な食材が使えること、輸送に時間がかからず環境に良いなど、いいことがたくさんあります。

名古屋市の給食でも、名古屋産の米や野菜を使い、地産地消を行っています。名古屋市でとれる食材を使用するときは、右のようなイラストが献立表についています。

献立表を見て、名古屋産の食材を探してみましょう。



つくってみましょう! きゅうしょくこんだて
ツナとえだまめのソテー 19日(木) 実施

おうちの方と
いっしょに読
みましょう。

材 料〔中学年児童 4 人分〕	作 り 方
まぐろ油漬・・・40g にんじん・・・20g キャベツ・・・120g 冷えだまめ・・・20g サラダ油・・・適量 塩・・・少々 こしょう・・・少々 砂糖・・・2g しょうゆ・・・6g 酒・・・4g	① にんじん、キャベツは細切りにする。 ② えだまめはゆでる。 ③ まぐろの油漬は油をきる。 ④ 油を熱し、にんじん、キャベツの順に塩、こしょうしながらいためる。 ⑤ やわらかくなりはじめたら、まぐろ油漬、えだまめを加えいためる。 ⑥ 砂糖、しょうゆ、酒を入れ、さらにいため、しっかり火を通す。

うら面のクイズの答え・・・ ① あく…灰汁は、苦みや渋みを感じる成分です。

ほんごうきゅうしょくだより



栄養教諭
吉田美知花



あじ た
よ〜く味わって食べるともっとおいしいね！



食べ物の味は、体全体を使って感じているんだね。
味わうことを意識すると、もっともっとおいしさがアップするよ！

目

料理にはいろいろがあるよね。
数種類の色があると、見た目もきれいでおいしく感じるなあ。

耳

食べるときの、シャキシヤ
キ・ポリポリ…音も、おいしさのひとつだね！

鼻

あまいにおい・すっぱいにおい・にがいににおい…
鼻をつまむと味が感じられなくなるよね。口と鼻はつながっているんだ…！

口

もちもち・ぷちぷち・じゅわっ・つるつる…
あまい・すっぱい・にがいにが・しょっぱい・くらい・うまい…
食感も口で感じるね！

手

かたい・やわらかい・しっとり・もちもち・冷たい・温かい…
夏は、冷たい飲み物や食べ物がおおいしく感じるね！



【デザート追加のお知らせ】

6月18日(水)の給食では、「わらびもち」をデザートとして追加します！（アレルギー物質は大豆です。）

わらびもちとは？

わらびもちは、「わらび」という植物の根に含まれるでんぷん「わらび粉」を使って作られます。そのわらび粉がよく作られているのは、奈良県です。明治時代に開催された奈良博覧会で、奈良名物として評判となり全国に広まりました。

ではここでクエスチョン！

わらびを料理に使うときは、必ず「〇〇抜き」という作業があります。「〇〇抜き」の〇〇とは次のうちどれでしょう？

(答えはうら面に！)

- ① あく ② くき ③ しお

