



令和3年5月28日
横浜市立みたけ台小学校
校長 羽田 敏隆
栄養職員 石川 晶代

梅雨入りが気になる時期になりました。
6月は、食育月間です。この機会に、「食べること」について考えてみましょう。
梅雨から夏にかけては、食中毒が起こりやすい時期です。調理や食事の前には、石けんできれいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。

★★6月の献立紹介★★



♪今月の独自献立（基準献立と異なります）♪

18日(金) ゆでそらまめ ← ボイルドキャベツから変更します。

21日(月) アセロラゼリー を追加します。
(使用食材：アセロラジュース・砂糖・アガー・水)

アセロラは沖縄県で栽培されています。
初夏が旬です。



※食物アレルギーで心配なことがありましたらご連絡ください。

♪横浜とかかわりの深い国々の料理♪

- 1日(火) ビビンバ (韓国)
- 8日(火) チンジャオロースー (中国)
- 9日(水) ラタトゥイユ (フランス)

♪歯と口の健康習慣にちなんだ料理♪

- 10日(木) ごますあえ (わりぼしだいこん)
- 16日(水) きびなごフライ

♪オリンピック開催地(東京)の料理♪

- 23日(水) 塩ちゃんこ汁

6月は食育月間！
平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。
この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。
毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

そらまめ

そらまめは、初夏が旬の豆です。さやが空を向いてつくことから「空豆」と名づけられました。

さやを開くと、ふわふわしたしろわたのようなものの中に、大きな豆が2～3個あります。

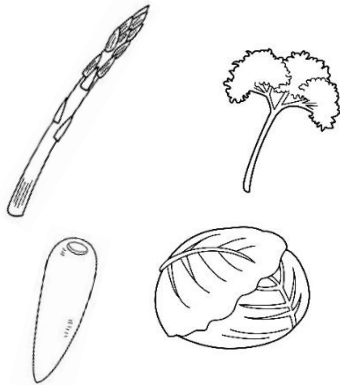


よこはまかいこうさい 《横浜開港菜》

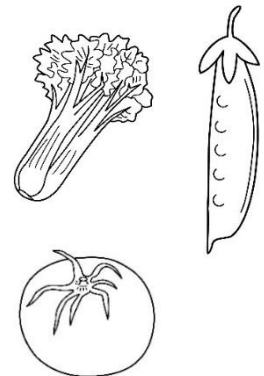
よこはま かいこう 横浜の開港をきっかけに、よこはま はし つく よこはま かくち ひろ 横浜で初めて作られ横浜から各地に広まったせいよう やさい 西洋野菜を、「よこはまかいこうさい 横浜開港菜」とよびます。

「よこはまかいこうさい 横浜開港菜」とよばれるやさい 野菜は、ぜんぶ 全部で 14種類あります。

- ①アスパラガス
- ②にんじん
- ③パセリ
- ④キャベツ
- ⑤さやえんどう
- ⑥トマト
- ⑦セロリ



- ⑧レタス
- ⑨カリフラワー
- ⑩いちご
- ⑪メキャベツ
- ⑫ラディッシュ
- ⑬エンダイブ
- ⑭リーキ



つく 作ってみよう！ジャガマーボー

6月15日に出るよ！
楽しみだね！！

ジャガマーボーは、「はま菜ちゃん料理コンクール」の入賞レシピです。
まあぼうとうふ とうふ 麻婆豆腐の豆腐をじゃがいもに替えたもので、子どもたちに人気の献立です。



材料と分量 (4人分)

| | |
|------------------|-------------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| じゃがいも | 2個 (250g) |
| たまねぎ | 1/2個 (120g) |
| にんじん | 30g |
| 赤ピーマン (パプリカでもよい) | 20g |
| ピーマン | 1個 (20g) |
| しょうが | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| 油 | 小さじ1 |
| ★ トマトケチャップ | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ★ 砂糖 | 小さじ1 |
| みそ | 大さじ1 |
| トウバンジャン | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 400cc程度 |

作り方



1 ジャがいもを1.5cm角、たまねぎを1cm角、にんじんを5mm幅のいちょう切りにする。



2 赤ピーマン・ピーマンを1cm角に切る。
3 しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



4 ピーマンをさっとゆでる。



5 中華鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャンを入れて炒め香りを出す。
6 豚肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを入れて炒める。(じゃがいもはレンジで加熱しておくとき短になる)



7 材料がかぶるくらいの水と★の調味料を入れて煮る。



8 ジャがいも・にんじんがやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ピーマンを入れる。



栄養価 一人分の

エネルギー 116kcal
たんぱく質 5.9g

※ よこはま学校食育財団ホームページには、他にもたくさんのレシピが掲載されています。