



6月 給食だより



さいたま市立沼影小学校
令和8年度 6月号
毎月19日は、食育・地産地消の日



6月は「食育月間」です。平成17年7月に「食育基本法」が施工され、国を挙げて「食育」が推進されることになりました。そして、この食育推進を浸透するために、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。



そもそも「食育」ってなんだろう？

- 1、生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
- 2、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであります。



食育で身につけたい6つの「食べる力」

- 1、心と体の健康を維持できる
- 2、食事の重要性や楽しさを理解する
- 3、食べ物の選択や食事づくりができる
- 4、一緒に食べたい人がいる
- 5、日本の食文化を理解し、伝えることができる
- 6、食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



「家庭でできる食育は？」

- 朝ごはんを毎日食べよう
- 子どもと一緒に食事をつくろう
- なるべく家族みんなで食卓をかこむようにしよう



せかい りょうり あじ
 ~世界の料理を味わおう~

6月11日から7月19日まで FIFA ワールドカップ2026が開催されます。開催を記念して、日本の対戦国の料理を取り入れます！

「食」はその国の文化を知る上でもとても大切なものです。

世界に想いを馳せながら食べてくれるとうれしいです。がんばれ！サムライブルー！



6月15日「オランダ」



6月18日「チュニジア」



6月26日「スウェーデン」



こんだて
 ~かみかみ献立~

6月4日は「虫歯予防デー」です。良く噛んで食べることは、歯や口だけでなく、脳や胃腸、全身に良い影響を与えます。

4日の給食では、「大豆」や「こんぶ」「いか」など噛み応えのある食材を多く使います。一口30回を目安によく噛んで食べましょう！



児童にレシピを聞かれることが多い人気のメニューです！

大豆のしゃりしゃりあげ（4人分）

材料

- ・だいず(乾燥) … 60g(水煮の場合は120g)
- ・小麦粉 … 適量
- ・片栗粉 … 適量
- ・米粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量
- ・三温糖 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・水 … 大さじ1/2

作り方

1. 下準備
 - 乾燥大豆を戻します。
 - 前の日に準備しておくか、魔法瓶にお湯をいれておくと楽に戻せます！
2. 調理工程
 - ①調味料はさっと加熱し、タレを作っておく。
 - ②戻した大豆の水気をよく切り、粉をまぶして揚げる。(150℃~160℃でかりかりになるまで、じっくりじっくり)
3. 仕上げ
 - 揚げた大豆とタレをからめて、完成！

ポイント

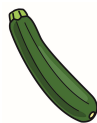
とにかく低温でじっくりと揚げること
 がかりかりになるポイントです！

こんげつ しゅん しょくざい
 ~今月の旬の食材~

メロン



ズッキーニ



さんさい

うめ

新じゃがいも



新たまねぎ



こんげつ ちさんちしょうしょくざい
 ~今月の地産地消食材~

お米(西区原田さん) (今年は6月まで次回は新米の時期です。)

こまつな(緑区若谷さん)

たまねぎ(緑区若谷さん)

きくらげ(南区)

豆苗(さいたま市)

