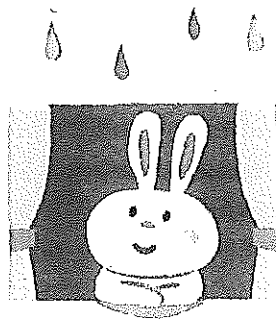


* 給食だより * 6月

大槌町学校給食センター 平成28年6月1日 No.3

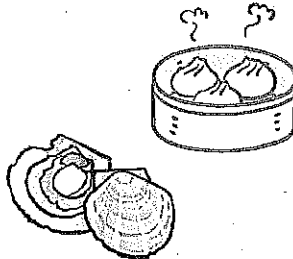


 5月下旬の運動会、体育祭も終了しましたね。お疲れ様でした。毎日の練習の疲れが残ったままの人も多いのではないのでしょうか。6月に入り梅雨の時期になると、湿度が上がることでより暑く感じるようになります。体調をくずす可能性もあるので、体調管理に気をつけ、1学期中盤を乗り切りましょう。
 今月は、シーロンポウ、食育月間について紹介します。

シーロンポウ 【海籠包の紹介】

26年度1月「さんまーぐ」、27年度5月「さけシュウマイ」、1月「わかめギョウザ」と今までに3回、県立花巻農業高校・食育研究班のみなさんと地元業者さんとの共同開発メニューを給食に取り入れてきました。毎回工夫された商品でとてもおいしく、また食材について学ぶ機会になりましたね。

そして、第4弾の「海籠包（シーロンポウ）」を6月9日（木）に出すこととなりました。花巻農業高校のみなさんの思いや食材の命、製造・調理してくれた方々すべてに感謝して、おいしくいただきます。



花巻農業高校・食育研究班の生徒さんからメッセージ

みなさん、こんにちは！
 私たち花巻農業高校食育研究班は平成24年度より「被災地を笑顔に！！」をテーマに活動をしています。「海籠包」は三陸の海の幸（ホタテ・茎わかめ）と、私たちの学校で製造したみそや梅ジャムなどを入れ、（有）カスイさんと共同で開発しました。心をこめて作りましたので、ぜひ、みなさん残さず食べて下さい。

大槌町産食材の紹介(6月)

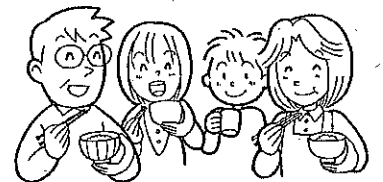
キャベツ、きゅうり、ピーマン、干し椎茸、サケ、タラ、わかめ

6月は“食育月間”です！

国の食育推進基本計画により、毎年6月は「食育月間」とされています。「食」は私たちが生きていったり活動したりする上で欠かせないものであり、また自分自身の身体や健康をつくるものでもあります。

江戸時代の「養生訓」という本でも、健康を保つための食生活について書かれており、正しい食生活の重要性は古くから唱えられていることがわかります。そして同時に、マナーや食の安全、環境なども含めた「食育」も重要となります。

食の知識や食事マナーなどは、家庭での取り組みが大切です。この1か月を通して、日頃の食に対するあり方について見直してみたいかがでしょうか。



こんなことに取り組んでみましょう！

<p>★みんなで食事をする</p> <p>近年、一人で食事をする子どもが増えています（孤食）。短い時間でも一緒に食事をする事で、コミュニケーションを図る場になるとともに、好ききらいなどの把握にもつながります。</p>	<p>★食事のマナーに気をつける</p> <p>給食をはじめ、人と食事をする機会がたくさんあります。はしの持ち方、姿勢、食べる時の態度などを見直し、みんなが気持ちよく食べられる環境を整えましょう。</p>
<p>★食べ残しをしない</p> <p>日本では年間約1900万トンの食品廃棄物が出ており、これは世界の7000万人が1年間食べていける量です。食べ物の大切さについて改めて考えたいですね。</p>	<p>★野菜を育ててみる</p> <p>育てるという体験を通じて、「命をいただく」ことを実感するとともに、食への興味をもったり、食に携わる人々への感謝の気持ちを感じたりすることにつながります。</p>
<p>★早ね・早起き・朝ごはん</p> <p>すこやかな成長や健康には、規則正しい生活リズムにおける十分な休養・睡眠や栄養が欠かせません。早ね早起き朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう。</p>	<p>★地元産のものを食べる</p> <p>地産地消は、産地が明確で身近な人が作ったという安心感や地元産業の活性化につながります。また、輸送距離の短さから環境にもやさしいです。</p>

<給食レシピ紹介>

タンツリーチキン

材料(2人分) 鶏もも肉 150g、油 小さじ1/2、

A (ヨーグルト(無糖) 大さじ1、カレー粉 小さじ1/4、ケチャップ 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1/2、塩 小さじ1/2)

作り方

- ① Aをすべて混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。
- ② 油をひいて熱したフライパンで両面を焼いて完成!!
 (鶏肉は大きなもの1枚でも、一口サイズでもお好みでOKです)

第3回目は、メインにひいたりなインド料理です。夏にうれしい食欲をそそる一品です。

