



令和6年7月1日
大崎上島町立東野小学校

《7月食育目標》
〇暑さに負けない食事をしよう。



1日分の野菜の量



5・6年生は学活で「1日分の野菜の量を知り、食べる工夫を考えよう」をめあてに学習しました。はじめに、1日分の野菜の目標量（350g）を予想しながら計りました。次に、野菜摂取量のグラフを見て、野菜が足りていないことに気づき、食べる工夫を考えました。

- 【工夫】
- 家庭科で作ったサラダをのまねをする。
 - 料理にして、かさを減らして食べる。
 - ドレッシングなどをかけて食べる。
 - 朝昼夜に分けて食べる。
 - 自分が好きな野菜の料理にして、たくさん食べる。



【夏の食事チャレンジ】

今年も「夏の食事チャレンジ」を実施します。夏休みも、普段から気をつけている食事のマナーを守り、食事の準備や後片付けなど給食時間に学んだことを家庭の食事に生かしましょう。できたら黄色のチャレンジシートに色をぬり感想をかきましょう。おうちの人のコメントも書いてもらいましょう。9月2日（月）に担任の先生へ提出してください。

ひろしま給食メニュー募集

保護者のみなさまへ

今年度の食育テーマは食文化の魅力再発見～地元食材を取り入れて「和食」に挑戦！！～です。広島県産の指定食材はクロダイ、レンコン、チンゲン菜、広島菜（漬けを含む）、りんごです。ひろしま給食推進プロジェクトを検索していただき、応募用紙をダウンロードして入力の上、完成写真を貼付して電子メールで応募してください。どなたでも応募できます。（5、6年生については夏休みの課題としているため、クロームブックでの提出となります。）

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『日本各地の行事食』です。

ての手延べそうめん汁：長崎県

寛永14年（1637年）島原の乱により島原半島南部の人口が激減したため、徳川幕府は各藩に命令し強制的に人々を移住させました。大和・播州・小豆島から来た人々が「手延べそうめん」を伝えたとされています。

材料(4人分)	分量	作り方
手延べそうめん	60g	①だし用昆布とだし用かつお節と水 でだしをとる。
鶏肉こま切れ	40g	
かまぼこ	30g	②手延べそうめんはかためにゆでて、水で冷やす。
にんじん	40g	
乾燥しいたけ	4g	③乾燥しいたけは水でもどしておく。
ねぎ	20g	
だし用昆布	4g	④しいたけ、にんじんはせん切り、かまぼこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
だし用かつお節	12g	
塩	小さじ1/3	⑤だし汁に鶏肉としいたけ、にんじんを入れて煮る。
うすくちしょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	⑤かまぼこを加えて調味する。
水	520ml	



フィリピン

アドボ

鶏肉や豚肉をしょうゆや酢で煮込んだ、フィリピンの家庭料理。ご飯にかけて食べる家もあるそうです。



シング

細かく刻んだ豚肉をしょうゆ、酢、にんにく、青とうがらしで炒めた鉄板料理。ご飯によく合う。



パンシットカントン

日本のやきそばのようなもの。味付けはソースではなく、しょうゆとナンプラーを使う。パンシットとは麺という意味。中華麺のほかビーフンも使う。