



食育だより

令和6年6月7日

大崎上島町立東野小学校

《6月食育目標》

〇骨や歯をじょうぶにする食事をしよう。

2年生

はやはや かんが 早ね早あきあさごはんについて考えよう

2年生は学活で「早ね早あきあさごはんについて考えよう」をめあてに学習をしました。はじめに、登場人物の生活や朝ごはんについて改善点を考えました。次に、朝ごはんは眠っていた体を起こすスイッチの役目があることを学習し、自分の生活をよりよくするためのがんばり目標を決めました。



赤・き・みどりの3しょくのスイッチを入れて、元気に学校へ行きたいです。

8時にねて、6時半におきる。赤・き・みどりの食べものを食べる。

6月12日の給食は「まごわやさしい」メニューを入れています。



この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスのとれた健康的な食生活が送れ、生活習慣病の予防などに役立つとされています。

6月は食育月間です



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。

だぶ：福岡県

田植えが終わったことを祝う行事を「さなぶり」といいます。九州では、「さのぼり」「さなぼり」ともいい、田の神が田植えを終わって、天に帰る日といわれ、お供えをし、手伝ってくれた人々を招待して祝宴が行われました。「だぶ」はお祝いお膳に並べられる料理です。

材料(4人分)	分量	作り方
鶏肉	80g	①煮干しと水でだし汁をとる。
酒	小さじ1	②鶏肉は1cm角に切り、酒をふっておく。
にんじん	50g	③乾燥しいたけは水でもどす。
ごぼう	50g	③食材はすべて1cm角に切る。
板こんにゃく	50g	④だし汁に②③を入れて煮る。
かんそう乾燥しいたけ	5g	⑤調味料で味付けし、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
ゆでたけのこ	50g	
さつまあげ	50g	
じゃがいも	100g	
だし用煮干し	15g	
みず水	450ml	
しょうゆ	おおさじ1.5	
みりん	おおさじ1/2	
しお塩	少々	
かたくり粉	おおさじ1	



かん 韓国

ビビンバ



ビビンバは牛肉や野菜が入った五目ごはんで、具とごはんを混ぜて食べます。ビビンバの「ビビン」は混ぜる「パ」はごはんを意味します。

キムチ

寒さが厳しく野菜が不足する冬にそなえてつくる漬物。とうがらしや塩辛を入れてつけこむ。



ブルコギ(焼き肉)

韓国の店や家庭でよくつくられる料理。

