

# もぐもぐだより

～給食・食育だより～ 6月号

令和7年6月5日  
足立区立栗島中学校  
校長 小山 節  
栄養教諭 有賀 理美  
栄養士 丹野 公美子

## 【6月は食育月間】家庭で食育のすすめ！

6月は食育月間です！食育は生きる上での基本であり、子供たちに対する食育は、心身の成長や人格の形成にも大きな影響があるとされています。栗島中でも給食や毎月の食育朝礼などを通して、食育の推進を図っています。また、足立区では「あだち 食のスタンダード」を設定し、就学前から中学校卒業まで、段階に合わせた食育を推進し、子どもたちの望ましい食生活の定着に取り組んでいます。家庭でも、生活の中でちょっと意識するだけで食育に繋がるものがたくさんあります！ぜひ身近なことから実践して「食」についての興味関心を高めましょう！

### 中学校3年生までの食生活が未来の自分を守る！ あだち 食のスタンダード

- 実践力1 一日3食野菜を食べるなど望ましい食習慣を身につける
- 実践力2 栄養バランスのよい食事を選択できる
- 実践力3 簡単な料理を作ることができる

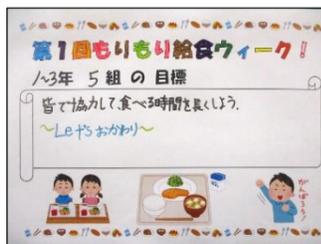
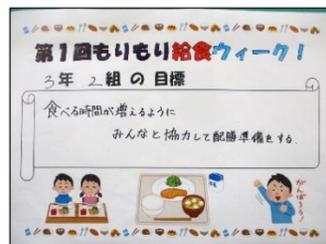
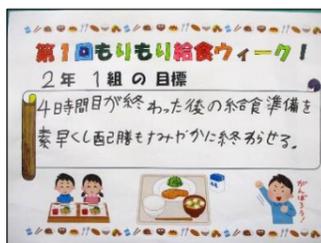
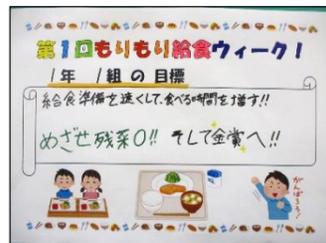
(ご飯が炊ける、味噌汁が作れる、目玉焼き程度が作れる)



### 第一回「もいもい給食ウィーク」を行います！



もいもい給食ウィークは喫食時間の確保を目的とした区の取り組みで、毎年6月と1月に各5日間で実施しています。栗島中では独自の取り組みとして、準備を早く行い、しっかり食べて残菜が少なかったクラスを表彰しています。今年度も金賞・銀賞・銅賞とそれぞれ基準を設定し、残菜がその基準以下だったクラスは全て表彰します！第1回は6月16日～6月20日の5日間です。また、この期間中は給食委員が考えた献立や6月23日の沖縄慰霊の日になんだ沖縄料理給食を提供します。給食時間をしっかり確保して、給食を味わいながら楽しんで食べましょう！



## 家庭で食育！



～買い物編～

### ①売っている野菜や果物に注目！

今は通年出回っている食材も多いですが、これからの季節ならとうもろこしや枝豆、オクラ、さくらんぼなど、その時々しか食べられない旬のものが並んできます！

賞味期限

消費期限

### ②食品表示に注目！

栄養価、賞味期限や消費期限、原材料では産地や食品添加物の有無も確認できます！自分の体に何を入れるのか、確認して選びましょう！

SALE

### ③値段に注目！

高いもの・安いものにはそれぞれ理由があります！その背景を考えてみましょう！



～料理・食卓編～

### ①簡単な料理を手伝ってみる！

まずはごはんを炊く、野菜を洗うなど火を使わない料理、慣れている人はみそ汁やメインのおかずを作るなど、簡単な料理の手伝いをしてみましょう！

### ②盛り付け・食器の位置を意識！

おいしそうに見えるように盛り付けを意識する、正しい食器の位置（ごはんは左、汁物は右など）を確認してから食べましょう！



### ③よく噛むことを意識！

よく噛むと消化が良くなるだけでなく、脳の血流が良くなる、歯が強くなるなど、生涯の健康につながります。

### 【野菜の日レシピ】新ごぼうとじゃがいもの磯辺揚げ



材料 《作りやすい量》

- 新ごぼう 1本
- じゃがいも 2個(約300g)
- しらす 大さじ2～3
- 片栗粉 大さじ1
- 青のり 小さじ1
- 塩 3つまみ
- こしょう 少々

作り方

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5mm厚の斜め切りにする。
- じゃがいもは皮を剥いて厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
- しらすはフライパンかオーブンで乾煎りする。(ちりめんじゃこを使ってもOK!)
- 揚げ鍋に油を熱し、じゃがいもを素揚げする。ごぼうは片栗粉をまぶして揚げる。(深めのフライパンで揚げ焼きにしてもOK!)
- じゃがいも・ごぼう・しらす・青のり・塩・こしょうを和え合わせる。

6月は食育月間

らくしてたい！

楽ベジ

ベジタバライフ協力店で

楽ベジメニューを食べてプレゼントを当てよう！

応募方法やイベントの詳細はコチラから

足立区 食育月間

# “手作りパン”が給食に登場！

5月30日（金）の給食は、給食室で生地から手作りしたパンを提供しました！手作りパンの魅力は、なんといっても焼き立てで出せること！給食で作るパンは、お湯を加えてしっかり捏ね上げるので、もちもちとした食感が特徴です。年数回の提供ですが、栗島中の生徒も大好きな手作りパンの調理の様子と家庭用にアレンジしたレシピをご紹介します。



## 栗中ベーカリー♪パン作りの様子！



①まずはホイッパーで混ぜます！

②手袋に変えて力いっぱい捏ねます！

③一次発酵前の生地。

④発酵するところまで膨らみます！

⑧きれいに焼き上がりました！

⑦190℃のオーブンで12分焼きます！

⑥焼くまでの間に二次発酵が進みます！

⑤一人分ずつに分けて成形していきます。

## ホームベーカリーがなくてもできる！『炊飯器で手作りパン』

材 料		《5合炊き炊飯器1台分》
強力粉		200g
さとう		大さじ2.5
ドライイースト		小さじ1（3～4g）
水		65ml
牛乳		65ml
サラダ油		大さじ1
バター		10g
塩		小さじ1/4



※イーストは百元ショップなどに3gの個包装になっているものが売っています。一度で使い切れるのでおすすめです！

生地の配合は給食の手作りパンとほぼ同量です！ぜひご家庭でも作ってみてください！  
分量は中学校量で約3個分です。

### 作り方

- ① 水と牛乳を合わせてぬるま湯程度（40度くらい）に温めておく。
- ② バターは溶かしてサラダ油と合わせておく。
- ③ 炊飯ジャーに強力粉を入れ、真ん中にさとう・ドライイーストを入れる。
- ④ さとう・ドライイーストを目がけて①を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ⑤ ②と塩を加え、手でこねてひとまとめにする。
- ⑥ 炊飯器に入れ、保温モードで10分。終わったらスイッチを切って10分放置。（ふたは閉じたまま！）
- ⑦ 生地を取り出して6等分にし、生地をパンチしてガス抜きをする。
- ⑧ 平たくした生地のはじとはじをつまんでとじ（イメージは肉まん！）、とじた方を下にしながら丸める。
- ⑨ 生地を炊飯器に戻して並べ、保温モードで15分。終わったらスイッチを切って10分放置。（ふたは閉じたまま！）
- ⑩ 生地を確認し、膨らんでいたら炊飯ボタンを押して炊飯スタート。
- ⑪ 炊飯が終わったら生地に竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり。

### \*オーブンで焼く方法\*

⑥の生地作りまでを炊飯器で行い、そのあと成型してオーブンで焼くこともできます！成型が終わったら焼く前に温かい部屋に10～15分程度放置して二次発酵させてください。焼き時間はオーブン190度で10～15分です。



### お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧ください。

↓給食日記はこちらから！

