



6月給食だより



令和7年6月20日
東久留米市立第三小学校

気温差がある日が多く、体力が落ちる時期です。しっかり栄養を摂り、早寝早起きを心掛け体調を整えるようにしましょう。

6月は食育月間です。レシピを載せましたので是非ご家庭で挑戦してください。

6月5日に、1・2年生の保護者を対象に試食会を行いました。お忙しい中たくさんのご参加ありがとうございました。アンケートに質問事項があったので最後に掲載いたします。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

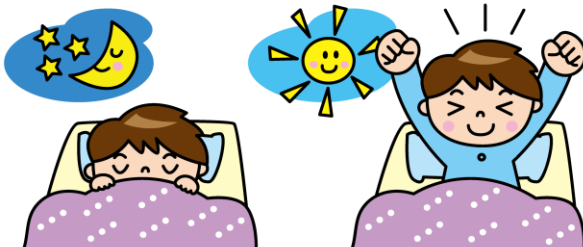
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



海藻サラダ（5月の献立より）

【材料（4人分）】

- 海藻ミックス乾燥 6g ●しょう油 5g
- きゅうり 60g ●塩 1.5g
- きゃべつ 100g ●こしょう 少々
- ウインナー 30g ●砂糖 1.2g
- サラダ油 8g ●玉ねぎ 12g
- 酢 6g

（ハムやツナでもおいしくできます）

【作り方】

- ①海藻ミックスを水で戻しておく。
- ②たまねぎをおろしておく。
- ③②と調味料を合わせ加熱し、冷ましておく。
しっかり加熱することでドレッシングは冷蔵庫で1週間
ほどもちます。
- ④ウインナーは輪切りにし、炒めてから冷ましておく。
- ⑤きゅうり、キャベツは食べやすい大きさに切り①と一
緒に茹でてから水冷しておく
（野菜は、給食では加熱しますが、ご家庭では生の
ままでもOK）



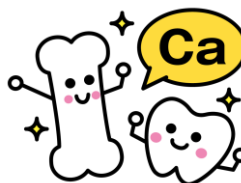
牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

【材料（4人分）】

豚キムチ丼の具（5月の献立より）

- | | | |
|-------------|------|--|
| ● 豚かた小間肉 | 120g | 【作り方】 |
| ● しょうが・にんにく | 各1g | ① しらたきは、食べやすい長さにカットし、あく抜きをしておく |
| ● ごま油 | 1.5g | ② 人参、たけのこは千切り、玉ねぎはスライスしておく |
| ● 塩・こしょう | 少々 | ③ 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこの順によく炒める、玉ねぎがしっかり炒まったら |
| ● にんじん | 20g | ④ ③に豚肉を追加し塩コショウをし、炒め加熱出来てからキムチとコチュ |
| ● たけのこ水煮 | 40g | ジャンを加え更に炒める（肉の赤みがなくなるまでしっかりいためる） |
| ● 玉ねぎ | 200g | ⑤ ④にしらたき、残りの調味料を加え、炒め煮る |
| ● しらたき | 120g | |
| ● しょうゆ | 8g | |
| ● 砂糖 | 6g | ※コチジャンの量は、ご家庭で調整してください。 |
| ● コチジャン | 4g | 辛いのがお好きなら豆板醤を追加してもおいしく仕上がります。 |

ごまやこねぎ
をトッピングしても
美味しく
食べられます！



【材料（4人分カップ4個）】アーモンドピーチケーキ（6月の献立より）

- | | | |
|--------------------|------|---|
| ● 小麦粉 | 52g | 【作り方】 |
| ● 牛乳 | 30g | ① 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 |
| ● バター | 28g | ② バターは、湯煎して溶かしておく。 |
| ● 三温糖 | 28g | ③ 卵を攪拌し、三温糖を加え更に攪拌し牛乳・桃を加える。 |
| ● 卵 | 1個 | ④ ③に①をゴムベラでさっくり混ぜ合わせ、②を混ぜ合わせる。 |
| ● 桃の缶詰
(ダイスカット) | 80g | ⑤ 紙カップに④をそそぎ、アーモンドをトッピングしオーブンで焼く。
160℃～170℃で10分から15分位
(カップの大きさやご家庭のオーブンによって違います。給食では
180℃のオーブンで12分程焼いています) |
| ● ベーキングパウダー | 2.5g | |
| ● 紙カップ | 4個 | |
| ● アーモンドスライス | 20g | ⑥ 焼成後、粗熱がとれてから粉砂糖をトッピングして出来上がりです。 |

給食試食会アンケートより



6月5日に1・2年生保護者様を対象に行った給食試食会では
たくさんのご参加をありがとうございました。

当日の献立

・ココア揚げパン ・牛乳 ・チリコンカン ・クラッカー入り花野菜サラダ
(ココア揚げパンは食べやすいように紙袋に入れて提供しました。)

試食会でいただいた質問から回答をできる限りいたします。

・パンのサイズは全学年で同じでしょうか？

⇒基本は1・2年生、3・4年生、5・6年生と三段階の大きさでご用意しています。
※ホームページ「学校日記」の給食写真は高学年の盛付量となります。

・お米は備蓄米を使用しますか？

⇒備蓄米は今のところ使用しませんが、防災食のアルファ化米は入れ替えの際に使用します

・学校ホームページへレシピを掲載してほしいです。

⇒随時給食だよりにレシピを載せています。
⇒給食だよりは学校のホームページでも見られます。
(トップ画面の「給食だより 献立表」)

・真空冷却機について

⇒市内では小山小学校にだけある設備で、熱々の茹でた野菜を20分程で10℃以下まで冷やしてくれる優れものです。この機械のおかげでしっかり水気もきれるので手作りドレッシングとの相性が抜群によく、おいしく召し上がれます。ドレッシングも教室で和えるので味がぼやけにくいです。

・試食会当日のサラダは何ドレッシングですか？

⇒粒マスタードを使ったドレッシングです。玉ねぎのみじん切りを調味料で甘くなるまで煮詰めて最後にマスタードを入れ冷やして出来上がりです。
1人前の材料は、油1.5g、酢1.5g、塩0.4g、薄口醤油0.8g、砂糖0.3g、玉ねぎ3g、マスタード0.3g、こしょう少々 です。
ドレッシングはしっかり加熱し、冷却すれば、冷蔵庫で2週間ほど保管可能です。
たくさん作ってストックしておくとう便利です。

アンケートでは以下のような感想も頂きました。

「とても美味しくてビックリしました！」

「サラダなども衛生上の管理もきちんとされて安心しました」

「サラダの野菜をゆでるという方法は家ではやったことがないので、一度試してみようかと思いました。茹でてあるせいか苦手なきゅうりも食べられました。」

「足りているか少し心配していましたが、ボリュームがありました」

「小山小から配送とのことで温度や味つけが劣るか心配でしたが、チリコンカンもとても温かくて安心しました。」

「自然な味付けで、食感もよくとても美味しかった。旬の食材が使われていて季節感があって良い。見た目も栄養バランスも、良く考えられていた。」

「熱々でおいしいまま届ける工夫、家では食べられないような献立の工夫、本当にありがたいことで、学校でしっかり食べてきてほしいと思いました。」

「偏食の息子が、いつも給食を完食し、おかわりもしたと教えてくれます。」

「給食でこれだけ美味しいものを食べてもらえると嬉しいなと思いました。」

他にもたくさんのご感想、感謝しております。ありがとうございました。

今後も、第三小学校の皆さんが元気になって喜んでいただけるような安全でおいしい給食を目指していきます。