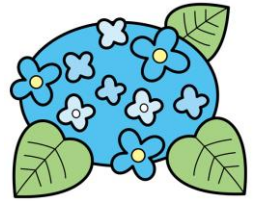


～食育だより～

6月 おいしいね！

令和6年6月号
上尾市立東中学校

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間関係をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。さらに、食育は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるように人間を育てることを位置付けています。



彩の国ふるさと学校給食月間



埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の農産物や伝統的な料理を見直し、地元の良さを知り、郷土を大切にしようという取組を行っています。

今月は、埼玉県や上尾市でとれた食材、埼玉県に伝わる郷土料理などを給食に取り入れています。

アップーお茶の葉とり天

上尾市平方地区の茶畑で5月に摘み取られた新茶の緑茶の葉を混ぜて作った天ぷらの衣を鶏肉につけて油で揚げました。茶葉を作る過程でかさが少なくなり、約8kgの葉から作られる茶葉は、1kg程でとても貴重です。

狭山みどりややぶきたの茶葉を使用しました。



しゃくし菜ごはん

しゃくし菜は、秩父地方の郷土野菜です。各家庭で漬物にして、保存食として食べられていました。しゃくし菜は、漬物にすると歯切れがよく、長い間漬け込んだものは、乳酸発酵が進みべっこう色になり、さらにおいしくなります。

給食では、細かく刻んだしゃくし菜漬けと豚肉、にんじん、高野豆腐、ごまを炒めて味付けしたものをご飯に混ぜました。

のらぼう菜のみそ汁

のらぼう菜は、県内の比企地区で代々種が受け継がれ約250年もの間、栽培されてきた伝統野菜です。江戸時代中期に菜種油をとる目的で幕府が種を配り、栽培を推奨した野菜です。寒さに強く、伸びた花芽を摘んでも次々と脇芽が伸びてくるほど強い生命力があり、江戸時代の度重なる飢饉から人々を救ったといわれています。

アップーほうじ茶ミルクゼリー

お茶の葉とり天にも使った上尾市産の茶葉を煎ったほうじ茶を使っています。ほうじ茶を粉状に挽いたものと、牛乳や砂糖、アガー（海藻からとった凝固剤）を合わせてゼリーにしました。

ほうじ茶の香ばしい風味が楽しめます。



他の献立でも埼玉県産の食材を使っています。

*彩の国納豆・・・埼玉県で栽培された大粒大豆（里のほほえみ）を100%使用してつくられた納豆です。

*ごはん・・・埼玉県産の「彩のきすな」100%の米を使用して炊いています。

*ゆでうどん・・・埼玉県産小麦「さとのそら」100%で作ったうどんです。

6月は、他にもキャベツ（北本）、にんじん（入間・川越・深谷）、ブロッコリー（埼玉県産）など地元の食材を意識して給食に取り入れています。



上尾市産の新茶をおいしくいただきました。

6月4日の給食にアップーお茶の葉とり茶が給食にでました。



新茶を飲むと、
一年間無病息災
で過ごせるとい
われています。



新茶とは・・・

その年の最初に摘み取った新芽を使ったお茶のことです。新芽はとても柔らかく、甘味や旨味が強いです。

4月下旬から5月下旬に収穫されることが多く最盛期は、八十八夜と呼ばれる立春から88日目あたりです。

八十八夜は、毎年だいたい5月1週目になります。



緑茶の効果

緑茶には、カテキンが多く含まれています。ポリフェノールと呼ばれる緑茶の渋みの主成分で、食事中的コレステロールの吸収を抑えて脂肪の吸収を穏やかにします。悪玉コレステロールだけを低下させ、善玉コレステロールには影響しないという優れたものです。また、お茶に含まれているテアニンには、心身をリラックスさせて、気持ちを落ち着かせてくれる働きがあります。



作ってみよう！ 給食レシピ

秩父地方では、粘土質の土壌のため、白菜や大根の生育が難しく、その代わりにしゃくし菜が盛んに栽培されるようになりました。

しゃくし菜ごはん 《6月11日（火）》

（材料名）	（一人分量）	（切り方・下処理）
米	100g	にんじん→せん切り 高野豆腐→戻す
酒	1g	
食塩	0.2g	
しょうゆ	1g	
水	120g	
サラダ油	0.7g	
豚もも赤身挽肉	10g	
にんじん	4g	
高野豆腐細切り	1g	
しゃく菜漬刻み	20g	
しょうゆ	0.7g	
本みりん	1g	
炒りごま	1g	

（作り方）

- ① 酒、食塩、しょうゆ、水を入れて米を炊きます。
- ② サラダ油で豚肉、にんじんを炒めます。
- ③ 豚肉とにんじんに火が通ったら戻した高野豆腐、しゃく菜漬、調味料を入れて味付けをして、炒りごまを入れます。
- ④ ①で炊いたごはんを③をよく混ぜ合わせます。



しゃくし菜ごはん

今までのしゃくし菜ごはん、豚肉や高野豆腐を加え、旨味が増しました。