



令和7年5月30日
小金井市立小金井第四小学校
校長 諏訪 伊都子
栄養士 遠藤 尚子

6月は「食育月間」です！

平成17年に『食育基本法』が制定され、今ではテレビや本をはじめ、様々なところで食育という言葉を目にするようになりました。『食育』とは、色々な経験を通じて『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できる人間を育てることです。学校現場では、『給食』を基本(生きた教材)として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方について子供たちが学べる機会をつくっています。

その中で、毎月19日が『食育の日』、毎年6月が『食育月間』として定められています。『食育の日』及び『食育月間』には、食育に対する理解を深め、より一層の発展と定着を図ることを目標にして全国で様々な取り組みが行われています。南小でも、食育のひとつとして、毎月11日は『はしの日』、毎月19日の『食育の日』はSDGs献立、毎月24日の『小金井和食の日』には和食献立などテーマに合わせた献立を提供しているところです。食育月間の1か月、日々の取組についてご家庭でも話題にしていただけると嬉しいです♪

また、6月は小金井市の特産物“ルバーブ”が旬をむかえます。約15年ほど前から小金井市の給食で使われるようになったルバーブ。東京都の特産物として認定されたことで、今注目が集まっています。今月はこのルバーブを使用したジャムや新メニューのパイ、鶏肉のソースなど様々な食べ方を紹介していきます。楽しみにしていくださいね！



4日(水) むし歯予防デー カミカミ献立

6月4日のむし歯予防デーに合わせて、噛みごたえのある茎わかめを入れたわかめごはんやイカの南蛮漬け、カルシウムたっぷりのじゃこを取り入れた献立です。しっかり食べて、歯や骨を強くしましょうね。

10日(火) 入梅献立 ※11日が試食会のため1日早めました。

入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。6月11日の入梅にちなんで、ひと足早い入梅献立にしました。今の時期に旬をむかえるいわしと、梅を使った献立です。

この時期のいわしは“入梅いわし”と呼ばれ、脂が乗ってとってもおいしいんです。今回は、かたくり粉をつけてカリッと揚げたいわしに甘辛い特製ダレをかけて、白いごはんの上にのせた蒲焼き丼を作ります。付け合わせは、梅の酸味がアクセントになる野菜の梅和えです。貴重な旬の味、大切に食べてくださいね！

16日(月) 小金井産!もろこしごはん

小金井市の農園さんから届く、新鮮なとうもろこしをたっぷり入れた“もろこしごはん”♪朝採れたばかりのとうもろこしは、甘味が強くてとってもおいしい!! 昆布だしとお塩でほんのり味付けしたごはんとは相性抜群です!旬の味、楽しみにしていくださいね!

18日(水) 小金井市共通レシピ!江戸こがね汁

“えどこがね汁”は、小金井市の栄養士会で開発したオリジナルレシピ♪小金井産の野菜や東京都産のみそや八丈島で作られたムロ節というだしを使った地産地消を意識した汁物です!すいとんも入って栄養満点♪楽しみにしていくださいね!

25日(水) 開校記念日お祝い献立

開校記念日をお祝いして、お赤飯とお祝いゼリーのお祝い献立にしました。昔から赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられていて、小豆で赤い色を付けたお赤飯は、お祝いやお祭りの時によく食べられてきました。いちご味のゼリーと合わせて、開校記念日をお祝いしましょう♪

30日(月) 沖縄料理(ししじゅうしい・ゴーヤチャンプルー)

沖縄県の郷土料理“ししじゅうしい”と、“ゴーヤチャンプルー”を作ります。“ししじゅうしい”は豚肉と昆布を入れた炊き込みごはんのことで、沖縄の言葉で“しし”は豚肉、“じゅうしい”は炊き込みごはんという意味があります。もう一品は、有名な沖縄料理“ゴーヤチャンプルー”。ゴーヤは独特な苦味があり、苦手な子も多いですが、さっと下茹ですること食べやすく仕上がります。栄養満点の沖縄料理を食べて元気に過ごしましょう!

★小金井市の特産品!!ルバーブ献立★

11日(水)「ルバーブ&いちごジャム」 20日(金)「ルバーブチキン」 24日(火)「ルバーブパイ」

旬の食べもの・・・いわし・あじ・トマト・きゅうり・なす・えだまめ・ゴーヤ・ルバーブ・メロン・さくらんぼ

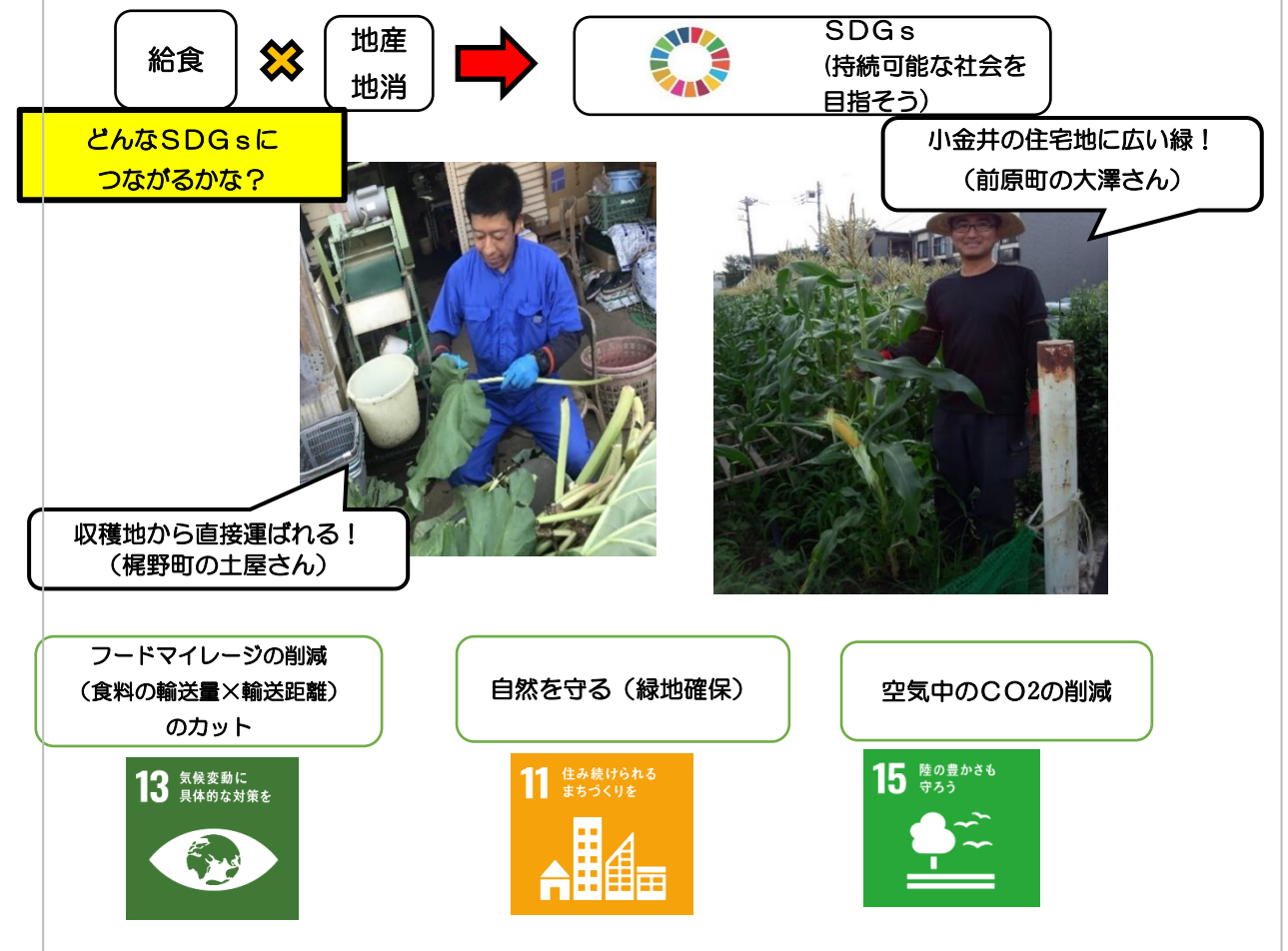
今月の食育の日 ～SDGs献立～

6月19日(木) かくれんぼジャージャー麺・皮ごと野菜チップス・さくらんぼ

今月のテーマは、地産地消&フードロス削減!!

普段何気なく食べている給食ですが、SDGsにつながる行動がたくさんあります。**特に地産地消**は大きな役割を果たしています。ジャージャー麺にはにんじんと玉ねぎを、野菜チップスにはじゃがいも、さつまいも、にんじんを…とたくさんの小金井野菜を使う予定です。

また、今回は、この野菜たちを皮ごと使い、野菜の皮もおいしく料理して食べてもらおうと考えています。いつもは、捨ててしまう野菜の皮を食べてもらうことで、フードロス削減にもつながり一石二鳥♪新鮮で安全な小金井産の野菜だからできる調理法ですね!



今が旬!小金井の特産物ルバーブ おすすめレシピ



＜ルバーブジャム＞ 小さいビン1本分

【材料】
ルバーブ 200g
さとう 60～80g

【作り方】

- ①ルバーブは洗い、キズをとり1cmくらいにきざむ。皮をむく必要はありません。
- ②①をなべに入れ、さとうをまぶして2時間おく。
- ③②を弱火にかけ、かきまぜながら10分くらい煮る。とろりとしてきたらできあがり♪

＜ルバーブチキン＞ 4人分

【材料】	・ルバーブソース
とり肉から揚げ用一口大	8枚
塩、コショウ	少々
白ワイン	適量
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ルバーブジャム	大3
しょうゆ	大1と1/2
酒	小2
みりん	大1と1/2
豆板醤	少々
にんにくすりおろし	少々

【作り方】

- ①肉に下味をつけておく。
- ②①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ソースの材料を合わせて弱火にかけ、ソースを作る。
- ④揚げた鶏肉にソースをかければできあがり♪