

給食だより

令和6年度6月号



今年も梅雨の時期がやってきました。6月は季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気にご過ごすためにも、手洗いうがいをしっかり行いましょう。また、6月は「食育月間」です！この給食だよりが、食事の大切さについて改めてお話をするきっかけになれば幸いです。

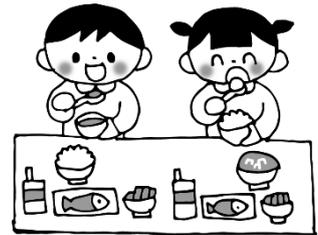
かてい きがる じっせん しょくいく
ご家庭でも気軽に♪ 実践しやすい食育

☆ 家族やお友達と楽しく食卓を囲む

「食事の時間は楽しい！」と思ってもらうことが大切です☆

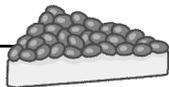
☆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

食事を作ってくれた方や、食べ物に対する感謝の気持ちが育ちます。

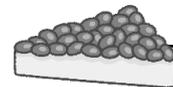


☆ 「今日の給食は何が出たの？」「何が美味しかったかな？」など、
食事に関する話題を出してみる

食事について話す事で、それまで知らなかった食材を勉強するきっかけになります。食べた事がない物に対する嫌悪感をなくす事が期待できるので、好き嫌いを減らす事にも繋がります。下記のような、季節の食べ物についてお話をすることもオススメです♪



6月の銘菓、「水無月」ってなあに？



水無月とは、三角形に切った白い「ういろろ」に、炊いた小豆をのせた和菓子です。この形は暑気を払う「氷」を模しており、小豆の赤色には邪気払いの意味が込められています。京都では、夏越の祓（1年の折返しにあたる6月30日に、神社で行われる行事。1月から6月までの半年分の穢れを落とし、残り半年の無病息災を祈願する。）に、水無月を食べる風習があります。機会がありましたら、是非召し上がってみてください♪

電子レンジで作れる！

水無月のレシピ（1人分）

ゆで小豆50g / 上新粉38g
白玉粉10g / 砂糖15g / 水75ml

↓ レシピ紹介中 ☆



- ① ポールに上新粉・白玉粉・砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
 - ② ①に水を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、ザルで濾す。
 - ③ ②を10ml程取り分けておく。
 - ④ 濡らした耐熱皿に②を注ぎ入れ、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで2分加熱する。
 - ⑤ ④の上にゆで小豆を敷き詰め、③を全体に回しかける。
 - ⑥ ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで2分加熱する。（中に火が通っていなかったら、追加で加熱する。）
 - ⑦ 粗熱を取り、三角形に切り分けて完成。
- ☆ 喉に詰まらせないように、少しづつよく噛んでお召し上がりください☆