

# 食育だより



ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

令和4年6月  
調布市立深大寺小学校  
管理栄養士 安齋亨

あじさいが、きれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事を心がけましょう。6月は食育月間ということもあり、本校では日本各地の汁物料理を給食にたくさん取り入れました。給食を通して気候風土に応じた産物の生産・流通・消費についての理解を深め、生命を育む自然への畏敬の念や郷土を愛する心を養ってほしいと思います。是非この機会にご家庭で、給食や食事について語り合ってみてください。学校と家庭で力を合わせて「食育月間」を楽しく過ごしましょう。

## ★食育の視点★

食文化：各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ

## 【6月食育月間 日本各地の食文化(汁物編)】

6/10 (金)

新潟県

のっぺい汁

新潟県だけでなく奈良県、島根県、熊本県など日本各地で作られており、各地により呼び名は様々です。里芋、ごぼう、れんこん、にんじんなどの野菜を入れます。



★6/1 (水)  
「呉汁」日本各地



北海道

6/27 (月)  
京風みそ汁

京都生まれの上品な「西京味噌」を使ったみそ汁です。色・香り・甘みなど普段のみそ汁との違いを感じてほしいです。



京都府

6/24 (金)  
道産子汁

北海道は、広い大地でたくさんの作物が育ち、酪農も盛んです。道産子汁は、豚肉やじゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン、バターなど、北海道でとれる食材をたくさん使った汁物です。バターを少し入れると風味もよく、まろやかになります。



岩手県

6/3 (金)  
吉野汁

澄まし汁に葛粉を溶いて流し込み、とろみをつけた汁です。葛の主産地が奈良県吉野であるところからこの名が付きましました。現在では葛粉でなく、かたくり粉を用いていますが吉野汁と呼んでいます。



奈良県

6/2 (水)  
「とうがん汁」岐阜県

小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、お鍋の中で季節の野菜とともに汁で煮込む料理です。名の由来は、「手で引きちぎる」事を方言で「ひつつみ」と言うことから名付けられました。「ひつつみ」は、地域によって「とつてなげ」、「はっと」、「きりばっと」とも呼ばれます。



東京都  
八丈島

6/22 (水)  
もずくスープ

カツオで取った出汁を塩としょうゆで味を調えて、沖縄もずくを入れたスープです。もずくのつるつる感とシコシコした歯ごたえがカツオ出汁のスープを引き立てて、さらっと食べることができるので、夏の暑さで食が進まないときにもよく食べられます。

沖縄県



愛知県

6/13 (月)  
赤だし

名古屋周辺では「味噌汁」といえば八丁味噌を使った味噌汁を指すことが多いそうです。八丁味噌は、赤褐色で甘みが少なく、うま味とコクが強いです。



6/28 (火)  
メダイのつみれ汁

伊豆諸島の八丈島で漁獲された「メダイ」のすり身を学校へ直送してもらい、つみれ汁を作ります。昆布と鰹で取った出汁に、つみれから出るうま味も合わせ、さらに力強いうま味となります。

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

## 【なぜ郷土料理が出るの?】

- ・日本型食生活に配慮した食の知識や選択する力など望ましい食習慣を身に付ける
- ・生命を育む自然への畏敬の念や郷土を愛する心を養う
- ・その地域への関心を深めるとともに気候風土や歴史を理解する などをめあてとして給食で郷土料理を提供しています。

