

本の世界を味わおう

6月は、食育月間です。食に関係する本を読むというのも、食育の一つです。読んだ本を思い出しながら食事をする、本の世界を味わえます。本を読むことで食材や料理のことをさらに知ることができます。また、本に出てくる食材を使って料理をお子さんと一緒に作ることで、食事の時間をさらに楽しくすることができます。食事を楽しみながら素敵な本の世界を味わってみてください。



★おすすめの食に関する本★

給食番長

出版社：好学社
作者：よしながこうたく



「嫌いなものなんか、残しちゃえ！」と主人公の番長にそそのかされた1年2組は、好き嫌いばかりです。給食室に戻す食缶は、残り物でいっぱいです。一生懸命給食を作っている給食の先生たちは、悲しくて家出をしてしまいます。このままでは、みんなが給食を食べることができません。この後番長がとった驚きの行動とは？給食への理解が深められる一冊です。

大根はエライ

出版社：福音館書店
作者：久住昌之



大根はエライというと、「なんで？」と聞かれます。大根は、生でも煮てもおいしい。薬味として、主菜の味を引き立ててくれます。人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい大根。日本で一番生産量が多い野菜なのに、なぜでしょう？本を読んでいくうちに、大根を「エライ」と褒めてあげたくなります。

にんじんばたけの パピプペポ

出版社：偕成社
作者：かこさとし



なまけものの20匹の子ぶたたちが、みんなで協力して、にんじん畑を耕していくお話です。子ぶたたちの働く姿がたのしい歌のリズムにのせられ、イキイキと描かれています。にんじんが苦手なお子さんと一緒に読んでほしい絵本です。

他にも食に関係する本は、たくさんあります。学校や地域の図書館で探してみてください。

6月は食育月間

shokuiku
19

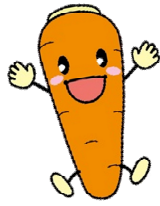
そうだ、食に関係する本を読もう



大和市では、6月の食育月間及び毎月19日の食育の日に、具体的なメッセージとともに「食育」を伝える、普及啓発に取り組んでいます。6月の学校給食からのメッセージは、「そうだ、食に関係する本を読もう」です。

学校給食で使用する食材の
放射性物質濃度測定に
ついてはこちらをクリック





給食の献立より

ビーフンスープ

「にんじんばたけのパピブペポ」
に登場するにんじんを使った
給食レシピです。

米から作られた麺の「ビーフン」が入った具沢山で栄養満点のスープです！

材料(4人分)

豚ひき肉	40g
ビーフン	20g
いか短冊	40g
にんじん	1/2本
たまねぎ	中3/4個
たけのこ水煮	40g
キャベツ	2枚
チンゲンサイ	2枚
たもぎだけ水煮	20g
(別のきのこでも可)	
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	少々
白ごま(炒り)	適量
炒め油	適量
スープ	600cc

作り方

1. にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツはせん切りにする。チンゲンサイはざく切りにする。たもぎだけは食べやすい大きさに切る。ビーフンは戻して食べやすい長さに切る。
2. 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこを入れて炒める。
3. 火が通ったらスープを入れて、キャベツを加える。調味料で味を調える。
4. いか短冊、ビーフンを入れて、アクをとる。
(いか短冊は別ゆでするときれいに仕上がります。)
5. たもぎだけ、チンゲンサイを加え、最後に白ごま、ごま油を入れて仕上げる。

今回紹介した
ビーフンスープも
クックパッドに
掲載しています！

こどもたちのからだところの健やかな成長のため、大和市の学校給食のレシピをcookpad「大和市学校給食公式キッチン」に掲載しています。ぜひ、大和市の給食をご家庭でも作ってみてください。

