



# 給食だより 6月号



2023. 6 高松市立山田中学校

晴れたり雨が降ったりと、天気の変り変わりが多い時期になりました。気温や湿度が上がりやすく、食欲はダウンしがちです。こまめな水分補給とバランスのよい食事で、体力を維持しましょう。

## 今月の旬の食べ物

アスパラガス・ゴーヤ・きゅうり・梅・じゃがいも



## 旬のアスパラガスを食べよう

アスパラガスは、南ヨーロッパが原産で、5月から7月が旬の野菜です。アスパラガスには、アスパラギン酸が豊富に含まれており、体の疲れを取り、スタミナをつける働きがあります。

香川県では、特産品としてオリジナル品種の「さぬきのめざめ」が有名です。他の品種と比べて芽が出るのが早く、冬の1月から収穫され始めます。そして普通のアスパラガスより大きく育ち、長いものでは50cmにもなるのが特徴です。ご家庭の食卓にも取り入れてはいかがでしょうか。



～6月の献立より～

## ゴーヤチャンプルー

<b>【材料】</b>	4人分
ベーコン	40g
木綿豆腐	1/2丁
キャベツ	5～6枚
もやし	2本
ゴーヤ	1本
にんじん	1/3本
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
チキンコンソメ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
花かつお	適量
ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種を取り除く。厚さ3mmのスライスにして、分量外の食塩で塩もみしておく。
- ② ベーコンは1cm幅、豆腐は水気を切って角切り、キャベツとにんじんは短冊切りにする。
- ③ キャベツ、もやし、にんじん、ゴーヤは下ゆでして水気を切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤ ③の野菜を炒めて調味し、豆腐を加えて更によく炒める。
- ⑥ 豆腐を十分に加熱し、花かつおとごま油を入れて混ぜ、火を止める。

# 6月は食育月間です

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人を育てることです。食べることは一生続くので、子どもだけでなく、すべての世代で食育を進めていく必要があります。

6月は、国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしていききたいと思います。

中学生の時期には、食の体験を深め、自分らしい食生活を築いていく時期です。将来、健全な食生活ができて、それを次の世代に伝えられる大人を目指してもらいたいものです。



ゴーヤチャンプルーを

## 丁寧に調理しました

朝8時、その日に使用する給食の青果物が納品されます。多種類の野菜類を下処理していきます。ゴーヤは、半分に切ったものを1つずつ、スプーンを使って種を取りました。薄くスライスした後、苦味を除くために塩もみをします。

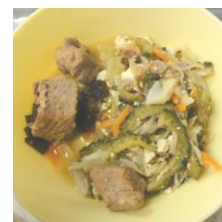


均一にスライス



半分に切り、種取り作業中

ゆでた野菜は十分に水切り  
この後、写真奥の釜で炒めます。



豚肉の角煮とともに盛り付け



豆腐とゴーヤ等の野菜類は別々にゆでて、ざるで水切りしておきます。様々な材料の下準備を経て、調理用の釜で炒め、調味して加熱できていることを確認し、仕上げました。