

# 給食だより

がつごう  
6月号



6月は「食育月間」です。食育とは、多くの経験を通して「食」について学習し、自分で「食」を選択する力を身に付けることです。日頃の食生活をふりかえるとともに、「食」ととりまく様々なことにも目をむけてみましょう。

## おきなわりょうり へいわ かんが 沖縄料理から平和を考えよう!



給食からも平和を考えるきっかけになればと、「沖縄慰霊の日」である6月23日までの一週間を沖縄ウィークとし、沖縄の料理や食材を給食に出すことにしました。沖縄は、太平洋戦争で、日本で唯一地上戦が行われた場所です。そして、その戦闘が1945年6月23日に終結したことを忘れないように、沖縄県が6月23日を沖縄慰霊の日に定めました。子どもたちには、沖縄の料理や食材にふれることで、戦争の悲惨さや平和の大切さを考える機会にしてほしいと思います。いつまでも平和であることを願い、不自由なく食べられることに感謝して沖縄の料理を味わいましょう。



### クファジュース(19日)

沖縄の郷土料理で、豚肉・人参・細切り昆布が入った炊き込みごはんです。沖縄の方言で「クファ」はかたい、「ジュース」は雑炊や炊き込みごはんという意味だそうです。

### タコライス(21日)

メキシコ料理の「タコス」の具をご飯の上のにせて食べる沖縄生まれの料理です。アメリカ軍の兵士相手に商売をしていた飲食店の店主が考案してできた料理です。

### もずくとゆばのスープ(20日)

沖縄でとれたもずくを使用します。「もずく」はサンゴ礁や藻に付いて育つことから、「藻に付く」という意味の「藻付く」に由来して「もずく」と呼ばれるようになったそうです。

### 黒糖きなこ揚げパン(22日)

黒糖は、さとうきびから作られます。さとうきびは、暖かい土地の沖縄で、生産量が多い農作物です。給食の「きなこ揚げパン」は沖縄の黒糖を使用した風味豊かな揚げパンです。



### ゴーヤのかき揚げ(20日)

ゴーヤを使用した沖縄の料理として、豚肉や豆腐と炒めたゴーヤチャンプルが有名です。給食では、食べやすいようにゴーヤとハム・じゃがいも・玉ねぎなどの入ったかき揚げにしました。

### 沖縄そば(23日)

沖縄の伝統的な麺料理です。うどんと中華そばとの中間のような麺で、平たいのが特徴です。豚骨と鰹節でだしをとるのが一般的です。



### パイナップル缶(20日)

日本では暖かいところでしか育たないため、日本でとれるパイナップルのほとんどが沖縄のものです。



### にんじんしりしりごはん(23日)

「しりしり」というのは、せん切りという意味の沖縄の方言だそうです。給食では、せん切りのにんじんと細切り昆布を入れた炊き込みごはんにしています。

**新 献 立**

「ゴーヤのかき揚げ」

作り方

材料(4人分)

ゴーヤ [千切り]	20g
じゃがいも [拍子切り]	80g
たまねぎ [千切り]	60g
人参 [千切り]	20g
ちりめんじゃこ	12g
ロースハム [短冊切り]	20g
塩	0.4g
卵	1/2個
水	20CC
小麦粉	40g
揚げ油	適量

作り方

- ① ゴーヤは切ってから塩もみしておく。
- ② 卵・水・小麦粉で衣を作っておく。
- ③ 材料と塩をよく混ぜてから、②の衣と混ぜ合わせる。
- ④ 160℃の油で揚げる。

**新 献 立**

「タコライス」

作り方

材料(4人分)

豚ひき肉	80g
塩・黒こしょう	少々
にんにく [みじん]	0.8g
炒め油	適量
人参 [千切り]	40g
たまねぎ [千切り]	180g
炒め油	適量
塩	0.4g
なす [イチョウ]	40g
トマト [角切り]	40g
トマトの水煮缶	40g
チリソース 大	1と1/2強
ケチャップ 大	1と1/2強
ウスターソース 小	2
チリパウダー	0.08g

作り方

- ① ひき肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ② 油でにんにくをこがさないように炒め、ひき肉を炒め、容器に取り出しておく。
- ③ 油で人参・玉ねぎを炒め、玉ねぎの辛味がなくなるまでよく炒めた後、塩・なすを入れ炒める。
- ④ ②のひき肉を戻し入れ、トマト・トマトの水煮缶・調味料を入れ、煮込む。