

6月は「食育月間」です



～おいしく旬の食材食べてますか？～

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。その中で食を大切にする心や優れた食文化が失われつつあります。また、栄養バランスの崩れや不規則な食事の増加、正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じており、健全な食生活を取り戻していく必要があります。そのため国では、食育基本法を制定し、6月を食育月間としています。また、西栗倉村でも様々な食育を行っております。



給食時間の様子



◎地産地消でつくる食

西栗倉村では、地域の旬の食材を利用した学校給食を実践したり、子どもたちは地域の食材について勉強しています。

日 付	献 立 名	日 付	献 立 名
5/25 (木)	むぎごはん きびなごのてんぷら わかたけに ほうれん草のアーモンドあえ	30 (火)	むぎごはん 和風ハンバーグ こんにゃくサラダ かき玉汁
26 (金)	レーズンパン さけのこうみやき ほうれん草のサラダ コーンとアスパラのシチュー	31 (水)	アスパラかきあげうどん 切り干しとひじきのサラダ まめっこおちゃ蒸しパン
29 (月)	たけのこごはん さわらのてりやき たらこあえ みそしる お茶ゼリー		

5月8日の学校給食献立から

～アスパラガスの ピラフ～

○材料（4人分）

- ・米 ……………240 g
- ・シーフードミックス…………80 g
(おきえび、いかなど)
- ・たまねぎ ……………160 g
- ・にんじん……………20 g
- ・アスパラガス ……………100 g
- ・マーガリン……………小さじ2
- ・鶏がらスープのもと …小さじ1
- ・コンソメ……………少々
- ・塩、こしょう……………少々

作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りに、アスパラガスは2cmぐらいに切る。
- ② フライパンにマーガリンを溶かして、洗って水を切った米を炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、シーフードミックスを加えて、炒める。
- ④ ③に鶏がらスープのもと、コンソメを加えて、通常の水の分量で、炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊き上がった④に、さっと色よくゆでたアスパラガスを加え、塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

