

給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和6年 6月号

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節になりました。

『梅雨』は梅の実が熟して潰れるという意味の「潰(つぶ)」や水の滴を意味する「露(つゆ)」が由来と言われています。「梅雨」という言葉は、中国が発祥とされています。長く雨が続き、体が疲れやすかったり、何となくだるい、気持ちがあがらない等と感じる人も、少なくないのではないのでしょうか。

いつもより、少し注意して、自分の体と心の変化を感じてみる。何か改善できるかもしれません。

生活のリズムや食事について、少しヒントになればと思います。



朝ごはんをたべよう!

1本のスイッチ... 体温を上げて血行をよめます。一日のほじまりにエネルギー補給

頭のスイッチ... 脳の唯一の栄養ブドウ糖を補給して、頭スイッチON!

おなかのスイッチ... おなかスッキリ



水分をこまめに補給しよう!

一度にたくさんの水分は1本も吸収できません。一口二口ずつこまめに水分補給が大変です。スポーツ、部活動の前、水分補給をすると良いですよ!



あとは... お風呂にゆっくり浸かる(ぬるめが良いです)
・食べるものに気をつける。たんぱく質をしっかりとる。
・塩分とりすぎに注意! 体に余分な水分のためこまめに補給。

梅が旬を迎える時期、梅の子を使った、昔ながらの暮らしを楽しむことができます。店頭の良い香りがしてきたら... 保存食や、飲み物、デザート様に姿を変えて蒸し暑い季節をさわやかに、のりこえさせてくれます。

- 青くがたい実... 梅エキス
- 少し黄色になつた実... 梅酒(大人向け)
- 全本に黄色熟した実... 梅干し
- 梅ジャム

六月十六日(土) 二十日ごろの季節

四季を分けた七十二候のうち
梅の子 第二十七候
黄ばむ

梅ジャム



つくてみて下さい!

- ① 梅を洗ってへたをとりす。
- ② 鍋に梅と水を入れて中火。沸いたら、弱火で15分
- ③ 冷めるまでそのまま... 冷めたらザルにあけて、種をとり
- ④ 実と砂糖をなべにつけて弱火で30分程にたら出来!

梅干し (6月7日(金))

- ・とり肉(もも) 70g×5人分
 - ・酒 5g
 - ・梅干し(たた) 1コ
 - ・かたくり粉 適量
 - ・油(揚げ用) 適量
- たたいた梅とお酒を合わせてとり肉につけます。片栗粉をつけて油で揚げます!

毎月19日は食育の日

6月・11月の第3週は...

地場産物活用強化週間

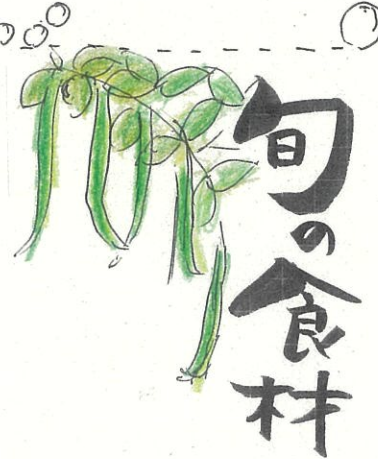
埼玉県では、食育月間の6月と4又収穫の11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。地元産または県内産食料、郷土料理等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取組です。

他にも、郷土料理を入れてます! みてみて下さい!



これから夏にかけて、赤や緑、紫、黄色と色鮮やかな野菜や果物が育ち、見た目からも生命の輝きを楽しむことができますね。

生命力に満ちたその土地で育った食料を頂くことが、私たちにとって一番自然で、一番合っていて、一番、ぜいたくなこと、なのかもしれませんね。



旬の食材

6月11日(水) 今年もトキハソースのミートライス!!

今年もトキハソース株式会社より無償でソースを提供して頂きました。



たくさんの生の野菜と香辛料、砂糖・塩・ピネーを使った、こだわりのソースを使ったミートライスです!

6月24日(水) 北本 トマトカレー

昨年に引き続き、大人気の北本トマトカレー!! トマトをふんだんに使い、野菜をコトコト煮ました!!

ごはんにもトマトを入れてトマトごはん!! トンカツにもトマトを使うのが北本流です。



6月14日 じゃがいもごはん と みそポテト

みそポテトは欠かせない!! 秋にはたくさんの郷土料理がありそうですね。人々の生活する土の知恵と工夫が詰まっている郷土の料理。ほっこりする、なつかしい安心する料理。

これからも大切にしていきたい食文化です!

6月28日(金)

水分は豆腐だけ。木村粉を合わせて、団子に丸めて、油で揚げた。コロンとしたドーナツです。



- ・糸絹ごし豆腐 ... 220g (1/2丁)
- ・薄力粉 ... 1 1/2 cup
- ・ベーキングパウダー ... 10g (大1弱)
- ・三温糖 ... 大5杯
- ・食塩 ... 少々
- ・油 ... 適量