



左)「いただきます」の挨拶、上手にできたね！ 右)園でとれた梅を食べたよ

★6月は「食育月間」です★

「食べること」は、生きていく上で欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



食中毒に注意しましょう！

食中毒の発生しやすい季節になりました。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩く際には、保冷剤や保冷バックを使うなど、温度が上がらないように工夫しましょう。

食中毒予防の3原則は、

- 食中毒菌を①「つけない」…清潔・洗浄・手洗い
- ②「増やさない」…低温管理・乾燥
- ③「やっつける」…消毒・加熱

です。家庭でも食中毒に気をつけましょう。



〇●〇今月の郷土料理〇●〇

6月23日(金) 実施予定

- ・須古寿司
- ・唐揚げ
- ・ブロッコリー
- ・豆腐とえのきのすまし汁
- ・チーズ

『須古寿司(すこずし)』は、佐賀県白石町須古地区の郷土料理です。ムツゴロウの蒲焼や錦糸卵、桜でんぶ、季節の野菜の甘辛煮など、様々な食材を使った彩りきれいな箱寿司(押し寿司)です。お祭りやお祝いの時に食べられています。給食ではムツゴロウの代わりに刻んだ穴子(アナゴ)を使用しています。

※食育メモに詳しく掲載しています！ぜひ、読んでみてください(^\_^)

食育活動を行いました！

【年長組】

佐賀県でたくさん採れる有名な野菜(玉ねぎ・アスパラガス・れんこん)が、どのように栽培されているのかを紹介しました。いろいろな野菜を水の中へ入れ「浮く」か「沈むか」を予想し、結果から、「浮く野菜」と「沈む野菜」にはどのような共通点があるのかを考えました。佐賀特産の自慢の野菜に親しみを持ったり、野菜の育ち方に興味を持ったりしてくれると嬉しいです。

【年中組】

食事の姿勢とマナーについて話をしました。

- ①まるまりさん：背中がまるまっていること
- ②おげひんさん：食事中、周りの人が気持ち悪くなるような話をする
- ③まるみえさん：口の中に食べ物が入ったまま、話すること
- ④ひじつきさん：ひじについて食べることにならないようにお約束しました。

また、正しい箸の持ち方もみんなで練習しました。給食時間やご家庭でも、練習してくれているお友達がたくさんいて、嬉しかったです♪

【年少・たんぽぽ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」を読み、『食べ物はみんなのために大切に育てられたもの、料理する人の優しい気持ちがたくさん詰まっていること』を伝え、苦手な食べ物にもひと口、チャレンジしたり、残されたご飯が少なかったりすると、作った人が嬉しくなることを伝えました。その後、心を込めていただきます・ごちそうさまの挨拶の練習をし、箸の安全な使い方についても話しました。

【ひよこ・もみじ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」と給食後の“うがい”について話しました。ごはんやおやつを食べた後の食べ物のカスが残った口の中が、うがいをすることで、どんどんきれいになっていく様子に見入っていました。

きれいになっていくよ！

歯にはたくさんの役割がありますが、子どもたちにとって、まずは、体が大きくなるために、食べて栄養をとることが大切です。よく噛むための“丈夫な歯”を大切にしたいですね♪





# 6月 食育メモ



## 佐賀の郷土料理～須古寿司～

6/23 (金) 実施予定

食育だより (6月号) で紹介する須古寿司。

白石町須古地区では、お祭りやお祝いの時に作られてきた「箱ずし (押しずし)」です。言い伝えによると、500年以上前、須古地区の領主は領内の農民をことのほか愛護し、米の品質改良に務めました。これに、領民が感謝の気持ちから地元でとれた海の幸、山の幸を使って寿司をつくり献上したといわれています。その寿司を『須古寿司』と呼ぶようになりました。

【三光幼稚園・三光保育園の給食の須古寿司】  
給食では、すし飯の上に、「でんぶ」「錦糸卵」「煮あなご」「いんげん」をのせています。

この日は約20Kgのお米を炊いて、すし飯にして四角の型に入れます。一人分ずつ切り分けたのちに、具を更に一人分ずつトッピングします。これを全部で約23回分 (トレー) 作っています。

とても大変な作業ですが、毎年子どもたちは喜んで食べてくれます。今年も喜んで食べてくれると嬉しいです♪

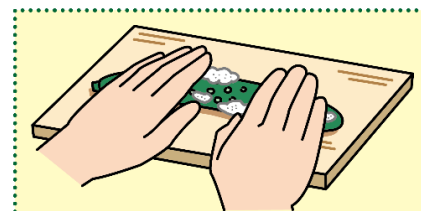
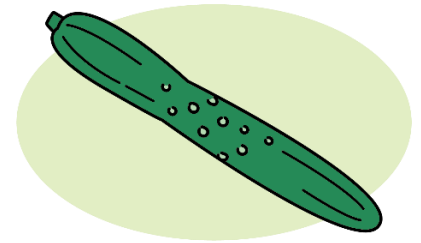


参考：農林水産省 うちの郷土料理

## 旬の食材:きゅうり

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的にきゅうりとして売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果肉が薄く歯切れがいいのが特徴です。他にとげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。成分は95%以上が水分で、体の中の余分な塩分を出すのに役立つカリウムを多く含みます。手軽に食べられ夏の水分補給にぴったりの野菜です。

～おもしろエピソード～ 江戸時代の人々はきゅうりを輪切りにすると、切り口が徳川家の家紋である「三つ葉葵」の形に見えました。徳川家は一番上に立つ将軍の家であり、武士たちにとってはお殿様の家です。ですから恐れ多いと言って武士たちはきゅうりを食べませんでした。サラダに入れたりして、生で食べるようになったのは近年のこのようです!!



塩をまぶし、まな板の上でこがす「板ずり」をすると、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

参考：学校給食