



# 6月給食たより



東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶

湿度が高く、蒸し暑い時期ですが、給食では食が進むよう、お酢やトマトの酸味を生かした料理を取り入れています。

なすやズッキーニ、トマトなど、旬を迎えた夏野菜も出ますので、バランス良く食べて、体調を整えましょう。

## 6月は食育月間です

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付け、健康な食生活を実践する力を育てることです。

本校の給食では、行事に合わせた献立や、地場産物を活用した献立、世界各国の料理などを取り入れています。また、児童や生徒が校内放送で料理の由来を紹介するなど、食育を推進する取り組みを行なっています。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



# 6月の献立から料理を紹介



## \* あじの南蛮漬け \*

【材料】 4人分

あじ	4人分
生姜	ひとかけ
酒	大さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ4
玉ねぎ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
酢	大さじ1
こいくち醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
三温糖	小さじ1.5
だし汁	大さじ1

江戸時代の頃に、外国から日本へ伝わった、南蛮料理です。さっぱりとした甘酢で、食が進みます。

南蛮酢は、ひと煮立ちさせることで、まろやかな酸味になります。揚げたての魚にかけると、味がしみこんで、おいしくなります。

【作り方】

- ①あじに下味をつけ、片栗粉をまぶす。油で揚げる。
- ②黄パプリカは千切り、玉ねぎは薄切りにする。南蛮酢の調味料を煮立て、玉ねぎと黄パプリカを加え、さっと煮る。
- ③揚げたての魚に、南蛮酢をかける。