



東京都立七生特別支援学校
校長 黒澤 一慶

梅雨の時期となり、雨が多くて蒸し暑くなる時期となりました。
6月は【食育月間】です。食文化や健康に関することを改めて理解し、食の大切さについて学べる食育を実施していこうと思います。
献立表や給食だよりを見て、ぜひ給食について知ってみてください！



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6月の献立から料理を紹介

* あじさいゼリー *



【材料 4人分】

- | | | |
|------|----------|--------------|
| ① | 赤ぶどうジュース | 140g |
| | みず水 | 100g |
| | 粉寒天 | 2.4g |
| | 上白糖 | おお 大さじ1杯 |
| ② | 白ぶどうジュース | 140g |
| | みず水 | 100g |
| | 粉寒天 | 2.4g |
| | 上白糖 | おお 大さじ1杯 |
| シロップ | 水 | 100g |
| | 上白糖 | おお 大さじ1と2/3杯 |
| | レモン果汁 | こ 小さじ2/3杯 |
| | 白ワイン | こ 小さじ1杯 |

- 【作り方】
1. 水に粉寒天と砂糖を入れて、煮溶かす。
 2. 少し温めておいたぶどうジュースを加えてよくかき混ぜる。
 3. 四角いバットに入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
※1~3を①と②の材料で行う
 4. シロップの材料を合わせて加熱し、冷やしておく。
 5. 3のゼリーが固まったら四角くカットして、お皿かカップに入れる。
 6. 5に4のシロップをかけて完成。

<ワンポイントアドバイス>

寒天を煮溶かす際に電子レンジを使うと便利です！
→10秒ほどブクブク沸騰させてください。

梅雨の時期に咲くあじさいの花をイメージしたゼリーです。
レモンを使ったさっぱりシロップで食べやすくしています。

