



ほほえみだより



令和8年6月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (289号)

6月は食育月間です

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日



家庭では、こんな食育を！.....



一緒に食事の
支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を
増やす

テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず
食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理
を取り入れる

“わが家の味”を、お子様に伝えてあげてください。

給

食

レ

シ

ピ

紹介



さいたまけん きょうどりょうり
埼玉県の郷土料理



「みそポテト」

(材料)・・・4人分

- じゃがいも 2個(400g) 皮をむいて一口大に切る
- 薄力粉 60g
- 水 60g
- サラダ油 適量
- みそだれー
- 赤みそ 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1



(作り方)

- 一口大にしたじゃがいもは水にさらしてしっかり水を切る。
- ボールに薄力粉と水を入れてよく混ぜる。
- じゃがいもを②に絡めてきつね色になるまで油で揚げる。
(じゃがいもをレンジで少し柔らかくしてから揚げると時短になります。)
- 小鍋にみそだれの調味料を入れ、よく混ぜながらひと煮立ちさせる。
- 揚げたじゃがいもにみそだれをかけて完成です。

みそポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理で親しまれているB級グルメです。秩父の道の駅や観光スポットなどでは食べ歩きフードとして串にさしたみそポテトが人気です。ご家庭でも簡単に作れるのでぜひお子様と一緒に作ってみてください。

