



春日市学校栄養士会  
春日市立小学校  
令和5年6月  
おうちの人と一緒に読みましょう。



## 旬のくだものを食べよう

6月です。雨が続き、蒸し蒸しとした梅雨がやってきます。そんな季節ですが、初夏は、おいしいくだものがいっぱいです。色も香りも味もさまざま。この時期にしか味わえない旬の味を味わいましょう。

### 何問わかるかな？「初夏のくだもの」クイズ

第1問 初夏を告げる代表的な味覚、さくらんぼ。栽培は手仕事が多く手間がかかるので、高値がつけられています。さて、日本で一番生産量が多いのはどこでしょう？

- ①山梨県
- ②山形県
- ③北海道

有名な品種は「佐藤錦」  
赤いルビーと呼ばれています。



第2問 ヨーロッパから日本にメロンがやってきたのは明治時代のこと。今ではいろいろな品種のメロンが日本で作られています。「アンデスメロン」の「アンデス」の由来は何でしょう？

- ①南アメリカにあるアンデス地方の名前
- ②「安心です」をもじってつけられた名前



第3問 日本の夏の風物詩といえば、すいか。すいかには利尿作用があり老廃物の排出を促し、疲れをいやしてくれます。さて、ここで○×クイズです。アジアでは、赤い果肉よりも種を食べる習慣がある国がある。○か×か。



くだものほとんど(95%以上)は水分できています。くだもの食べることで水分補給になります。また、夏のくだものは体を冷やす働きもあります。夏のおやつとして食べるなら、アイスよりもくだものがおすすめです。

クイズの答え:  
第1問 ② 山形県が約70%を占めています。(2021年産 データより)  
第2問 ② 「安心です」をもじってつけられた名前です。  
第3問 ○ リノール酸が豊富なので、フライパンで炒ってから皮をむいて食べるそうです。

給食だより最新号・バックナンバーはこちらから↓



食育ひろば(学童・思春期) 二次元コード

## かんたん！朝ごはんレシピ



### 今月のテーマ食材は… たまご

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

#### 基本 たまごやき

【材料:2人分】

- たまご 2個
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- サラダ油 適量

【作り方】

- 1 ボウルにたまご2個を割り入れ、はしでしっかり溶きほぐす。
- 2 砂糖、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- 3 熱した玉子焼き器(フライパンでも可)に油をひき、2を1/3程度入れて、すぐにはしで全体をかき混ぜる。
- 4 たまごが少し固まってきたら、端からくるくと巻いていく。再度、油をひき、残りも同じようにして焼く。
- 5 皿に取り出し、少し冷めたら食べやすい大きさに切る。

火加減は初めから終わりまで、強めの中火です。

#### 基本 たまごやきをアレンジして簡単にできる料理を紹介

#### 野菜入りたまごやき

【材料:2人分】

- 小松菜 50g(1株)
- たまご 2個
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- サラダ油 適量

【作り方】

- 1 小松菜は洗ってから1cmの長さに切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、レンジで1分加熱する。
- 2 小松菜を水で冷やした後、水気をしっかりしぼり、1の卵液に塩と一緒に加えてよく混ぜる。
- 3 基本のたまごやきの作り方の2~5と同じように作る。

6月2日(金)の給食に登場



中に入れる野菜は、ほうれん草や人参、ブロッコリーなど何でもOKです。前日までに野菜を小さめに切り下ゆでまでしておく、時間がない朝でも具だくさんのたまごやきを焼くことができます。

～「塩 少々」ってどれくらい？～

塩少々とは、親指と人さし指の2本の指先で軽くつまんだ量で、約0.5gくらいです。ちなみに、塩ひとつまみとは親指、人さし指、中指の3本の指先で軽くつまんだ量で約1gくらいになります。



親指と人さし指の先でつまんだ分量