

給食だより

平成28年6月
さいたま市立川通小学校
給食室

＊1年生がグリーンピースの“さやむき.. をしました＊

5月11日(水)の朝、1年生のみなさんに「グリーンピース」のさやをむいてもらいました!!
始めは、「うまくむけない・・・。」と言っていた子どもたちも慣れてくると、次々と上手になり、あっという間にむき終わりました。この日の「ピースごはん」は、格別においしかったですね!! 



「9こも入ってたよ!」ときっしりつまったグリーンピースを見せてくれる子もいれば、「大きいグリーンピース!」、小さい粒のグリーンピースを「赤ちゃんグリーンピースだよ」と見せてくれたりと、さやを開けるたびに驚きの声をあげていました。



＊6月は食育月間です＊

食べることは、生きていくために欠くことのできないものです。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。ぜひ、この機会にご家庭での『食育』についても考えてみてください。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから
始めてみませんか



＊裏面もご覧ください。

☆6月の献立について☆

1日：新メニュー『ツナコロッケ』です。たくさんのツナを使って、コロッケにしました。キャベツと一緒にパンにはさんで、食べてください。

3日：歯と口の健康週間にちなんで『かみかみメニュー』です。かみ応えのある大豆が入った“かみかみごはん”に“いかげそのからあげ”です。かむことを意識してみてください。

8日：2年生がそら豆のさやむきをしてくれます。給食室の大きな釜で、塩ゆでにします。そら豆は、この時期にしか食べることができない貴重なものです。季節を感じながら、食べてください。

17日：今月19日の食育の日は、日曜日なので、17日を食育の日として、「しあわせにんじん」をカレーに入れます♪だれのカレーにはいているかな。探しながら、食べてくださいね。

23日：なかよし給食会です♪

それぞれが持ってきたお弁当箱に給食をつめて、たてわり班のお友達と一緒に食べます。お弁当箱を忘れずにお家から持ってきてくださいね。450ml前後の容量のお弁当がちょうど良いと思います。お箸やフォーク、お弁当を入れる手提げ、敷物なども忘れないようにしましょう。普段とは違った雰囲気でお給食を楽しみます♪

☆4月のよく食べたメニュー☆

第1位	白桃ヨーグルト	(0%)
第2位	ゼリー	(2.1%)
第3位	わかめごはん	(2.5%)
	いちご	(2.5%)
	ポークカレー	(2.5%)

☆残りの多かったメニュー☆

第1位	グリーンサラダ	(30.7%)
第2位	辛し和え	(28.4%)
第3位	鯖の西京焼き	(15.5%)
第4位	メルルーサのごま味噌かけ	(14.8%)
第5位	ミックスフルーツ	(14.7%)



やはり、デザート類が人気です。残りの多かったメニューでは、魚、野菜の和え物、サラダの残りが目立ちます。

川通小では、完食したメニューというのがほとんどありません。現在、4月の「白桃ヨーグルト」だけです。給食は、残さず食べることで必要な栄養をとることができます。成長期のみなさんには、残さず食べて、自分の体を大きく丈夫にしたいと思います。

つくってみませんか！【レシピの紹介】～6月の給食献立より～

『ツナコロッケ』

〈材料4人分〉

・じゃがいも	1個
・ツナ	80g
・たまねぎ	1/2個
・にんじん	1/4本
・油	小さじ1
・塩	ひとつまみ(1g)
・こしょう	少々
・小麦粉	大さじ2
・卵	15g
・水	大さじ1・1/2
・パン粉(乾燥)	適量
・揚げ油	適量
・ソース	適量

〈作り方〉

- ①油を熱し、たまねぎ、にんじんをよく炒める。
- ②ツナを加え、塩こしょうする。
- ③じゃがいもを蒸してつぶす。
- ④③に②を混ぜ合わせ、小判型につくる。
- ⑤小麦粉、卵、水を混ぜ合わせ液をつくる。
- ⑥④を⑤にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。
- ⑦お好みで、ソースをかけて、出来上がり。

