



給食だより

令和4年6月号 志木市立志木小学校



一汁二菜の和食献立の時、
ごはんはどちら側でしょう？

6月は「食育月間」で、第3週は 地場産物活用強化ウィークです！

国から出された食育推進基本計画において、毎月6月が「食育月間」毎月19日が「食育の日」として定められています。埼玉県では6月と11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。地元産または県内産食材や、郷土食等についての理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取組です。

「食育月間」にご家庭でも・・・ぜひとりこんでください。

- ①生活リズムをととのえて、毎日朝ごはんを食べましょう。
- ②家族そろって楽しく食卓を囲めるようにこころがけましょう。
- ③自分たちの食べるものに関心を持てるよう、子どもと一緒に調理をしてみましょう。

献立には「埼玉県や各県の郷土料理、埼玉県産の食材を使った献立」をたくさんもりこみました。

志木市では「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」強化月間です

志木市は、市民の健康寿命の延伸をめざして、平成29年度から「減塩」をキーワードに、さまざまな事業をおこなっています。全ての市立小・中学校においても、この事業に参加し、美味しい「減塩給食」に日々取り組んでいます。(汁物は塩分0.6%で提供しています。)

しかし、志木市は依然として、国や埼玉県に比べ、血圧の基準値を上回る人の割合が高いのが現状です。今月は、減塩強化月間として給食も減塩でもおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。1・9・14・17・18・22・24・29・30日は、食塩相当量2g以下の献立です。

また、志木小のレシピがクックパッドに掲載されています。インターネットサイト・クックパッド(cookpad)で「志木市 クックパッド」と検索すると、「減らソルト」のメニューが閲覧できます。市立小・中学校で好評だった「減らソルト献立」も定期的に掲載します。ぜひご活用ください!

ご家庭でも、家族みんなで『減らソルト』に取り組んでみませんか。



～グリーンピースの皮むき～

9日は3・4・5組、12日は1・2組・さくら学級が「グリーンピース」の皮むきをしました。9日においたお豆は、「グリーンピースのポタージュ」に、12日においたお豆は、「グリーンピースごはん」に使用しました。みなさんが一生懸命むいてくれたおかげで、あまくてやわらかい新鮮なお豆をいただくことができました。

(子どもたちの感想)

- ・たくさんむけて楽しかった。
- ・班で協力してむけて楽しかった。
- ・おいしい給食になってほしいと思った。
- ・さやの中に豆がいっぱい入っていてびっくりした。
- ・またやりたい。 …など



～スナッフえんどうのすじとり～

11日には、4年生とさくら学級が「スナッフえんどう」のすじとりをしました。すじとりをした「スナッフえんどう」は、はるのかおりのナポリタンに入れました。この日のクイズは、「砂糖ざや」という「スナッフえんどう」の別名をあてるものでした。「スナッフえんどう」は、すじをとってから時間が経つにつれて甘さが少なくなっていってしまうのですが、素早くすじをとってくれたおかげで甘いスナッフえんどうをいただくことができました。

(子どもたちの感想)

- ・とても楽しかった。
- ・おいしいきゅうしょくになってほしいと思った。
- ・もっとうまくなりたいので、家でたくさん練習したい。
- ・おうちの人や調理員さんの大変さが分かった。
- ・自分がむいたものを全校が食べると考えると、とても嬉しい気持ちになった。 …など



～そらまめの皮むき～

16日には、1年生とさくら学級が「そらまめ」の皮むきをしました。「そらまめくんのベッド」を読み聞かせしてもらったあとに、実際にふわふわのベッドからそっとそらまめをだしました。給食には、塩ゆでをして提供し、「そらまめ」そのままの味を感じられるようにしました。苦手な人が多いそら豆ですが、自分でむいたお豆のお味は、いつもと少し違って感じられたようでした。

(子どもたちの感想)

- ・ふわふわだった。 ・食べるのが楽しみ。
- ・みずみずしかった。 ・お豆が長かった。
- ・わたみたいだった。 ・育ててみたい。
- ・楽しかった。 ・またやりたい。
- ・簡単だった。 ・おもしろかった。
- ・いろいろな形をしていてなぜだろう?と思った。 …など

