

6月 給食だより

令和7年5月30日発行
佐倉市立印南小学校

28日(水)の運動会は、天気にも恵まれ子ども達も元気いっぱい競技に参加していました。この日の給食は、先生方や子ども達に人気の印南小自慢のカレーライスでした。初めて食べた1年生は「おいしい!」「ちょっと辛い!」などなど色々な感想がありました。デザートは、アセロラの赤とミルクの白で赤組白組の健闘を称えあいました。

さて、6月は「食育月間」です。学校では、給食を生きた教材として食の知識やバランスのよい食べ方など、子ども達が食について学ぶことができる機会をつくっています。ご家庭でもこの機会に「今日の給食はどうだった?」と、給食を話題にしていただけると嬉しいです。



● 食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人の感謝の心



毎月、食育の日に合わせ「一汁三菜献立」を取り入れています！

一汁三菜とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ご家庭でも、一汁三菜を意識した食事を取り入れてみてください。

6月の献立は…



6月15日(日)は「千葉県民の日」

千葉県民の日にちなみ、13日(金)は千葉県産の食材をたっぷり使った献立を取り入れました。佐倉市産の夏野菜も旬を迎えます。「ちばの恵み」を味わいましょう。

6月27日(金)は「本とコラボ給食」

コラボした本は「おだんごスープ」です。主人公のおじいさんが、おだんごスープを作り、お客様に振る舞うようになると、表情が明るくなって生き生きとした暮らしの様子が描かれています。給食では、肉団子スープとして取り入れました。

日本各地の郷土料理を知ろう「滋賀県」

滋賀県は、県の面積の約6分の1を占める日本一大きな湖「琵琶湖」や近江盆地が中央にあり、周りは山々に囲まれています。農業では「近江米」やお茶の生産量が多く、また、琵琶湖で獲れた湖魚や近江牛の生産も盛んです。

25日(水)の給食では、「アメノイオご飯」と「かしわのじゅんじゅん」を取り入れました。アメノイオは琵琶湖に生息する琵琶マスの別名です。かしわのじゅんじゅんは、鶏肉をすき焼き風にアレンジした鍋料理です。具材を鍋で煮る時の音がじゅんじゅんと聞こえるので、この名がついたそうです。

6月1日から『食中毒注意報』が発令されます。



気温が高くなるこれからの季節は、細菌の活動が活発になり細菌を原因とする食中毒が多発します。食中毒予防の基本「手洗い」をしっかりと行いましょう。

佐倉市学校栄養士会では、朝ごはんに野菜(ベジタブル)を食べよう！

略して「朝ベジ」の取り組みとして、朝ベジレシピを給食に取り入れています。

ご家庭でも、是非作ってみてください。



給食レシピで朝ベジ♪

塩昆布和え

<材料4人分>

小松菜	(2cmに切る)	1袋
キャベツ	(短冊切り)	葉5~6枚
ツナ	(汁気をきる)	1缶
塩昆布		大さじ1~1.5
ごま油		大さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
こしょう		少々

塩昆布を使うと
味付けが簡単です！



<作り方>

- 耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
- ①を水で冷まし、水気をしぼる。
- ③に、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまこしょうを加えて和える。
★味を見て、塩昆布の量を加減してください。
★野菜は人参やほうれん草など、お好みのもので作ってみてください。