

6月給食だより

令和5年5月31日発行
佐倉市立印南小学校

5月は旬の食材「グリーンピース」と「空豆」のさやとりを1.2年生にお手伝いしてもらいました。運動会の練習期間で忙しい時期と重なってしまいましたが、旬の食材は待ってはくれません！昨年度は天候不良により、グリーンピースは納品されず、空豆も農家の小川さんが知り合いの農家さんからかき集めてくださいました。今年はどうかな…と八百屋さんや農家の小川さんに直前に連絡すると、「今年は出荷が早い傾向があるけど、大丈夫ですよ。」と返事をいただき、無事に納品していただくことができました。

グリーンピースのさやとりをした1年生は、みんな真剣な顔で一生懸命むいていました。「なんか音がする」「わぁ、きれいにならんでいる！」など、いろいろな発見をしながらプリンカップにいっぱいさやむきことができました。

空豆のさやとりをした2年生は、農家の小川さんから空豆が収穫されるまでのお話を聞いた後、空豆のむき方を教えてもらいながら、丁寧にさやむきをしていました。「おばあちゃん家でさやむきのお手伝いしたことあるよ」「そらまめくんのベッドと同じだ！」「豆がつやつやしている！」と夢中でむいてくれました。

むいた豆はみんなで給食室に持って行きました。日直のお友達が代表で調理員さんに手渡しました。「ありがとう。給食室で美味しく作るね。」と調理員さんからの言葉に、「よろしくお願いします！」と元気に挨拶してくれました。

給食に登場すると、「おいしい！」「苦手だったけど、食べられたよ。」と嬉しそうにお話ししてくれました。

楽しいお手伝いは食への興味が深まり、苦手克服のきっかけにもなります。ぜひご家庭でも、いろいろなお手伝いにチャレンジしてみてください。

「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはん野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



給食レシピで朝ベジ♪

カレーじゃこふりかけ



しっとりとしたソフトふりかけです。まとめて作っておくと、簡単に朝ベジできます。

<材料4人分>

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
にんにく(みじん切り)	1かけ
ちりめんじゃこ	50g
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

*チューブのおろしにんにくだと2cm分です。
*じゃこは、しらすでも代用できます。

<作り方>

- ①フライパンに油とにんにくを入れて、香りが出るまで弱火で炒める。
- ②①に玉ねぎを加えて、よく炒める。
- ③ちりめんじゃことカレー粉を加え、炒め合わせる。



5月の献立から

こどもの日給食



2日(火)
たけのご飯・牛乳
シラの和風マリネ
すまし汁・かしわ餅

1年生グリーンピースさやむき



11日(木)
グリーンピースご飯・サケのねぎ味噌焼き
牛肉とじゃが芋の旨煮・ヨーグルト・牛乳

朝ベジレシピ



17日(水)
テーブルロール・牛乳
ポークビーンズ
フレンチサラダ(朝ベジ)
一口みかんゼリー

2年生空豆さやむき



18日(木)
麦ご飯・サバのカレー焼き・ジャーマンポテト
かぶのスープ・空豆・牛乳

静岡県の郷土料理



29日(月)
麦ご飯・カツオのケチャップがらめ
切干大根と干しエビのサラダ
国清汁・お茶プリン・牛乳

6月の献立は・・・

歯と口の健康週間(6月4日から10日)

この期間は、かみごたえのある食材や調理法で、かむことを意識してもらいたいと思っています。よくかんで食べることで、食べ過ぎを防いで肥満を予防したり、消化吸収を助けたり、むし歯を予防したり、脳の働きを活発にしたりするなどの良い働きがあります。

「早食いかな?」と思ったら、食事中に水やお茶などの水分で流し込んで食べないようにしたり、一口食べるごとに箸を置いたりするなど意識して食べましょう。



日本各地の郷土料理を知ろう「千葉県」

暖かな気候と豊かな大地に恵まれた全国有数の農業県です。落花生、大根、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、菜花、梨などの生産量が全国1位となっています。また、三方を海に囲まれているので、イワシ、アジ、サンマなどの魚介類や、海苔などの海産物が多く取れます。15日(木)の千葉県民の日にちなみ、12日(月)に「ひじきごはん」「イワシのさんが焼き」の郷土料理を取り入れます。他にも、鶏肉、海苔、人参、長ねぎなど、千葉県産の食材を取り入れた「ちばの恵み」たっぷりの献立です!