

6月

食育だより

さいたま市立野田小学校

栄養教諭

萩谷み和

給食時間に子どもたちに向けて、毎日「めしあがレター」を読んでいます。内容はその日の給食の献立と、給食に関する話題です。内容はなるべく毎月の給食目標に沿ったものになるようにしています。5月は食べ物のクイズ形式にしました。放送の後、教室に行くと、「今日は正解したよ!」「〇〇って初めて知った!」とそれぞれの感想を伝えてくれるので、みんなよく聞いてくれているのだなとうれしく思っています😊



きゅうしょくもくひょうは…

食べ物について知ろう!

ししゃも

ししゃもにたくさん含まれている栄養は何でしょう?

- ① ビタミン ②炭水化物
③カルシウム



ししゃもを春巻きの皮で包んで揚げました!「ししゃもは苦手だったけれど、これだったら食べられたよ」と言ってくれた子がいてうれしかったです😊

5月のめしあがレターでは、給食に出ている食材についてクイズを出しました! 答えはぜひお子さんに聞いてみてください😊

わかめ

カットする前のわかめの大きさはどのくらいでしょうか?

- ①手のひら ②教室の机 ③布団



わかめは根(めかぶ)、茎(茎わかめ)、葉(わかめ)に分かれます。今回は茎わかめ入りのわかめご飯にしました。コリコリという食感がアクセントになっておいしいです。

カレー

「カレー」はなぜ「カレー」というのでしょうか?

- ① からいから
② インドの言葉でソースのことを「カリ」というから



大和田小ではカレーのルーを手作りしています。油と小麦粉をよく混ぜて20分ほど炒めて作ったブラウンルーに、カレー粉、塩、砂糖、ケチャップ、にんにく、しょうがを合わせます。1つずつよく練り合わせていくと市販のルーに近い状態に。スパイシーでコクのあるカレーに仕上げます♪



卵

大和田小の親子丼に使った卵は何個でしょう?

- ① 200個 ② 400個
② 600個



卵は、1つ1つ小さな器に割り入れて、品質や殻が入っていないかをよく確認しています。作業効率を上げるために片手で割っています! 親子丼は卵を入れたら弱火で30分、じっくり加熱してやわらかく仕上げました。



給食いろいろ日記

【5/7 (木) きな粉揚げパン】

【5/25 (月)】

校長先生リクエスト給食：山形県の郷土料理】

校長先生の出身地は山形県。山形県のソウルフードといえは「芋煮」です。校長先生も家族や部活の仲間と一緒に芋煮を楽しんだそうです。残念ながら当日は校長先生が不在だったので、ビデオメッセージを撮り、放送しました。後日学校で会った校長先生に「芋煮おいしかったです。」と伝えてくれた子もいたそうです😊



副菜は、校長先生が大好きな小松菜のいそか和えです♪



ツイストパンなので、すき間にきな粉がたまってるよおいしい😊

長いGW明けの給食、子どもも大人も少しでも学校に来るのが楽しみになるように、みんな大好きな揚げパンにしました。1年生ははじめての揚げパン！口のまわりにきな粉をつけながら、みんなニコニコで食べていました😊

【5/18 (月) アメリカ・テキサス料理】

ALT ネーラックの出身地、アメリカ・テキサスの料理を出しました！「スラッピー・ジョー」はミートソースをパンにはさんで食べる子どもたちに人気のメニューです。ABC マカロニの入ったスープ、オートミールの手作りクッキーと合わせて「毎日これがいー！」という子もいるほど大好評でした😊



主な材料はオートミールと油で、混ぜるだけなので手軽に作ることができます。



蒸しパンの生地の中に白玉団子とあんこを入れてあります♪



5/27日 (火)

【物語給食：ばばばあちゃんのなぞなぞ料理 絵本～むしパンのまき～】

絵本に出てくる料理を給食で出す物語給食は月に1回行予定です。今回は、ばばばあちゃんらしいとんちのきいた蒸しパンを選びました。図書ボランティアの保護者の方に協力していただいて撮った読み聞かせ動画を観ながら給食を食べました。なぞなぞの答えがわかり、「そういうことか～」と納得して食べていました。

【5/28 (木) ガーリックトースト】

にんにくの収穫は5月～7月ごろ。今はちょうど新鮮な新にんにくが出回る時期です。新にんにくは水分がたっぷりでからみや匂いがマイルドです。さらにオリーブオイルでじっくり加熱したので、にんにくの旨味が香るトーストになりました！



6年生のバスケットボール大会だったので、疲労回復に効く食材(にんにく、豚肉、ブロッコリー)を使いました！

★ガーリックトースト★レシピ

食パン 4枚
オリーブオイル 20g
マヨネーズ 10g
にんにく 1かけ(みじん切り)
塩 2つまみ
こしょう・パセリ 少々

- ① オリーブオイルでにんにくを加熱する。
- ② ほかの材料を合わせる。
- ③ パンに塗って焼き色がつくまで焼く。