



# 食育だより

令和元年  
6月

6月は食育月間です。また、彩の国学校給食月間でもあります。

給食時間に調理員さんが各教室を訪問して、クイズ形式で給食の様子などをお話しています。

ご家庭でもぜひ、今月は特に、「食」について考えるきっかけにいただければと思います。

毎月19日は  
食育の日

## 5月の人気献立ベスト3

栗橋小学校では、毎日の給食の残りの量を給食室ではかっています。5月の献立の中で、残りの量が少なかった献立を紹介します。

1位・・・1.2%

くろパン スパゲティナポリタン  
ちんげんさいのサラダ  
ヨーグルト



残さない  
それがみんなの  
ありがとう



2位・・・1.3%

こどもパン ハンバーグ やさいスープ  
いんかのめざめのフライドポテト



3位・・・1.9%

ツイストパン オムレツ ミートボールのトマトに  
こんにゃくサラダ

\*上位3位とも、パンの日でした。残りが一番多かったのは、29日(6.1%)【麦ごはん 豚肉の煮物 もやしのお浸し】でした。

\*栄養価や、使用する材料について、基準値が決められていて、その基準値をクリアするように献立を考えます。そして、毎日の残りの様子をみながら、献立や調理面などで、工夫をしていきます。でも、そんな給食も子どもたちが食べてくれないとゴミになるだけ……。徐々にでよいので、食べられるメニューや食材が増えてほしいと思います。

★5年生が調理実習で「茹で野菜サラダ」を作りました。自分で作ったサラダは、出来上がりを楽しみだったようです。少し硬い茹で上がりもあったようですが、とってもおいしかったようです。盛り付けにもこだわって仕上げていました。



・人参とブロッコリーで「熊」のキャラクターを作りました。



・人参とキャベツを下にして、その上に、ブロッコリーをふんわり、おいしそうに盛り付けました。



・人参とキャベツの上に、芯をとって長く切ったブロッコリーを添えました。

## 「お弁当の日 ～5月30日～」 目指せ！自分で作るお弁当

毎回、ご協力をいただきありがとうございます。アンケートの結果は、次のとおりです。

	1年%	2年%	3年%	4年%	5年%	6年%	ひま%	全体%
我が家のおかずをおしえてもらった。	29	1	11	11	5	5	0.0	10.0
献立を考えました。	55	49	53	72	38	13	0.0	43.9
買い物をしました。	39	28	27	45	27	14	9.1	28.8
おかずをつくりました。	20	6	9	13	8	4	0.0	9.5
お弁当箱につめました。	38	9	9	26	7	5	0.0	14.8
お米をとぎました。	12	3	14	8	2	3	0.0	6.6
自分でつくりました。	22	3	9	8	0	1	0.0	0.0
その他	2	0	0	1	0	0	0.0	0.5

「献立を考えた」や「買い物をした」という人が多かったです。「おかずを作りました」では、  
 1年生：グラタン、卵焼き、スパゲティ、ハンバーグ、から揚げ、ウインナー、野菜を切った等  
 2年生：ウインナー炒め、キュウリを切った、卵焼き、ベーコンまき、  
 3年生：タコウインナー、卵焼き、おにぎり、カツ、  
 4年生：卵焼き、バターコーン炒め、そばろ、枝豆さやむき、おにぎり、サンドイッチ、  
 5年生：ハムのたまご、卵焼き、ミートボール、きゃべつ、炒め物、ウインナー  
 6年生：天ぷら、卵焼き

その他では、お弁当をつつむとか、お料理練習中がありました。次回は、10月ですが、自分で作ったり、何かお手伝いをしたりするなど、関心を持ってくれる子どもたちが増えていってくれるといいと思います。



自分で作りました。



自分で作りました。



## さやむき体験 ～6月8日～ 1年生のそらまめ)



お家の方からのメッセージ（一部のご紹介です）  
 ・「そらまめくんのベッド」という絵本を読んだことを思い出したみたいで、「本当にフカフカしてたんだよ！ウソだと思ってたよ～！」とおもしろがっていました。しっかり観察もしながら楽しんでいたので、よい体験をありがとうございます。  
 ・いつもは豆類が苦手な子が「そらまめを食べたよ！」と帰ってくるなり教えてくれて、びっくりしました。とてもよい経験ができたようでうれしいです。  
 ・そらまめのさやは、どんな手ざわりでどんなにおいでしたか。旬の野菜って元気で力がみなぎっていて、ピカピカしているよね。旬のものをたくさん食べて暑い夏をのりきってね。  
 ・自分でむいた、そらまめが給食で出た時はうれしかったと思います。毎日食べている給食は、職員の人の1つ1つ丁寧な作業があって出されていることを学べたらと思います。  
 ・そらまめが、どんな形で実がなっているのか、とても勉強になったと思います。これからも食べ物に興味を持ってください。  
 ・たくさんむいたそらまめさんをみんなでおいしく食べられて楽しい体験授業ができてよかったね。

\*お忙しい中、ご協力くださりまして、ありがとうございました。この日は、そら豆のお残りは、学校全体でも「0（ゼロ）」でした。