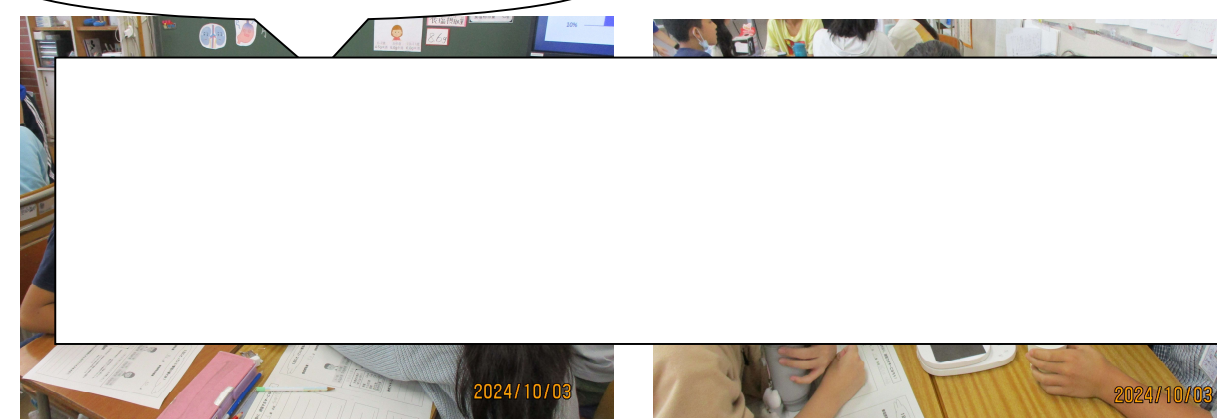


食育だより

6年生が『塩』の授業を受け、減塩・適塩について学習をしました。塩分を摂り過ぎると病気になりやすくなりますが、摂らなくても健康に影響が出ます。ちょうど良い塩分の量を知り、食品に入っている塩をはかりで量って体験しました。

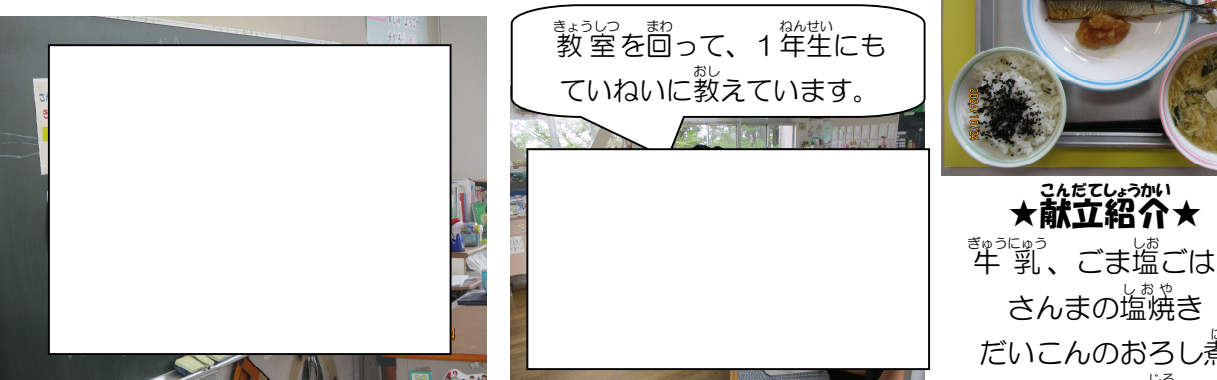
志木市は、全国・埼玉県と比べて高血圧の人が多いため『おいしく減塩！減らソルト』という取り組みを行っています。給食では、毎月の献立表で一番塩分が少ない日に減らソルトマークをつけています。

えー！こんなに入っているの？！と塩の量に驚いていました。



さんまをきれいに食べよう！

志木市では、小学校1年生～中学校3年生までの9年間で、毎年さんまをきれいに食べる取り組みを行っています。三小では、10月24日に給食委員会のみなさんがきれいな食べ方を教えるために、各教室を回りました。どのクラスも真剣に話を聞き、骨だけ残して上手に食べる人がたくさんいました！おうちでもぜひきれいな食べ方を練習してみてください。



2024/10/03

2024/10/03

2024/10/03

2024/10/03

★50周年記念献立が決定しました★

志木第三小学校50周年記念の献立を、全校で募集しました。たくさんの応募、ありがとうございました！記念式典の日（11月9日）の献立を発表します。

★おたのしみポンチ★

フルーツポンチやコーラポンチなどの応募が多かったので、三小の裏にあるチョウショウインハタザクラをイメージして、桜色の寒天ゼリーのポンチを作ります。桜色は、ロゼワインで色をつけました。クラスでサイダーを開けて、楽しく食べましょう。

★ジョア(いちご)★

土曜日は牛乳業者さんがお休みのため、代わりにジョアを提供します。

★三小三食焼肉丼★

丼のお米は、志木市のブランド米である『宗岡はるか舞』を特別に使用します。牛・豚・鶏の三種のお肉をのつけたスペシャル丼で、3年2組こださうたさんのアイデアです。牛肉は和牛のサイコロステーキ、豚は生姜焼き、鶏は小さなから揚げにします。ステーキやサイコロステーキは、たくさんの方が書いてくれていました。

★エービーシーABCスープ★

三小で大人気のスープです。今回の応募でも書いてくれた人がたくさんいました。桜の形のにんじんが入っていたらラッキーです。

給食委員会でも、記念献立を考えました。こちらは、11月12日です。

★柳瀬川のように流れるサラダ★

はるさめをサラダにいれることで、三小の近くを流れる柳瀬川をイメージしたそうです。他の野菜も千切りにし、川の流れをイメージしています。

★桜えびのちらし寿司★

三小の裏に生えているチョウショウインハタザクラからイメージして、桜えびを使ったちらし寿司です。特別な日である『ハレの日』には、ちらし寿司がぴったりです。桜型のにんじんを散らして提供します。

★牛乳★

★桜色蒸しケーキ★

牛乳・バター・卵を使わず、全員が食べられるように考えた蒸しケーキです。着色料を使わずきれいな桜色にするために、何度も試作をしました。当日は、あまおうのピューレとビーツの粉で色をつけます。

★かしわ天★

香川県の名物でもある『かしわ天』です。三小が昔、柏城だったことから、『かしわ』でかけたそうです。ナイスアイデアですね。