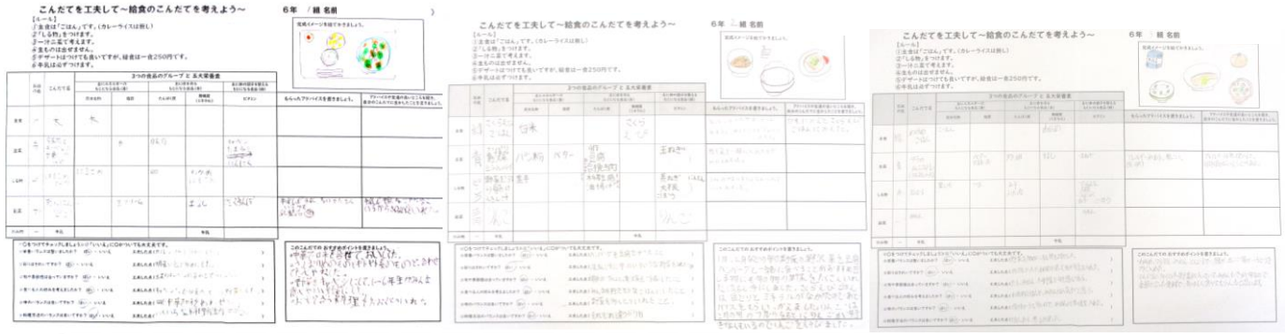
食育だより 令和6年度 2月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭　藤本 千尋

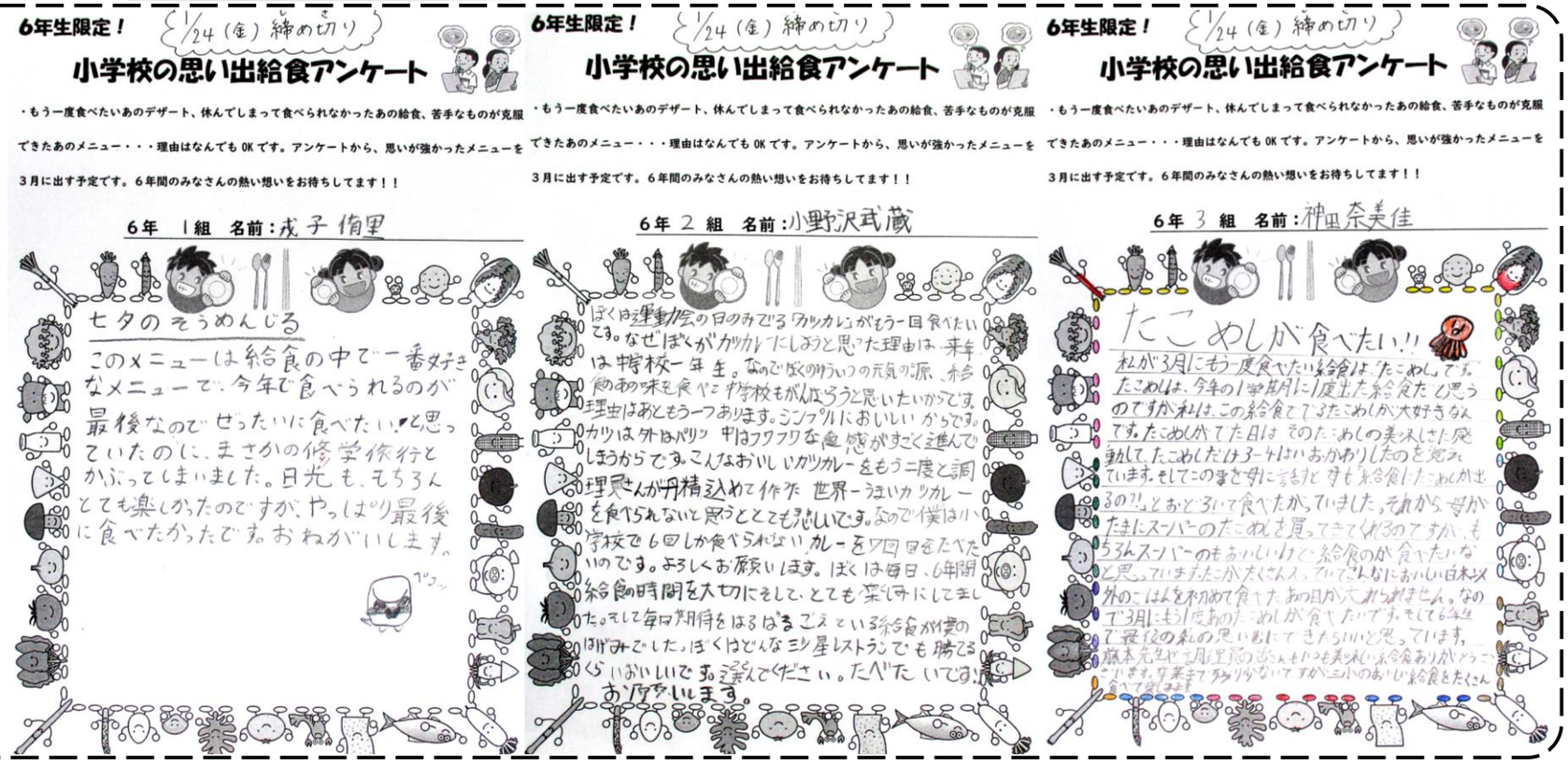
6年生が家庭科で考えた献立が給食で提供されます

１２月号でもお伝えしましたが、２学期の終わりに６年生が家庭科で一食分の献立を考える授業を行いました。学んだことをしっかり盛り込むことができた献立を給食で提供します。すでに、１月には６年１組さんの献立が登場しました。２月にも２組さん、３組さんの献立が登場するので、楽しみにしていてください。（このおたよりでは見づらいので、職員玄関横の食育掲示板に掲示します。）



6年生に、思い出給食リクエストを実施しました。

６年生は３月で小学校の給食が終わります。もちろん志木市では中学校でもおいしい給食が待っていますが、私立に行く人や引越しなどで給食がなくなる人もいます。そこで、６年間で食べた給食のうち、もう１度食べたいメニューを募集しました。「楽しみにしていたけどお休みで食べられなかった」「これで苦手なものが克服できた」等、様々な理由でアンケートが集まりました。最初は３月に１クラス１つずつ選んで出そうかなと思っていましたが、たくさん書いてくれた熱い想いが嬉しくなってしまい、２月と３月で出来るだけたくさん出せるようにしました。頑張りますので、楽しみにしていてくださいね。



6年生限定！　1/24（金）締め切り

小学校の思い出給食アンケート

・もう一度食べたいあのデザート、休んでしまって食べられなかったあの給食、苦手なものが克服できたあのメニュー・・・理由はなんでもOKです。アンケートから、思いが強かったメニューを3月に出す予定です。6年間のみなさんの熱い想いをお待ちしてます！！

6年　1組　名前：戎子 侑里

七夕のそうめんじる

このメニューは給食の中で一番好きなメニューで、今年で食べられるのが最後なのでせっかいに食べたい！と思っていたのに、まさかの修学旅行とかぶってしまいました。日光も、もちろんとても楽しかったのですが、やっぱり最後に食べたかったです。おねがいします。

6年生限定！　1/24（金）締め切り

小学校の思い出給食アンケート

・もう一度食べたいあのデザート、休んでしまって食べられなかったあの給食、苦手なものが克服できたあのメニュー・・・理由はなんでもOKです。アンケートから、思いが強かったメニューを3月に出す予定です。6年間のみなさんの熱い想いをお待ちしてます！！

6年　2組　名前：小野沢武蔵

ぼくは運動会の日のみでるカツカレーがもう一回食べたいです。なぜぼくがカツカレーにしようと思った理由は来年は中学校一年生。なのでぼくのゆういつの元気の源、給食のあの味を食べて中学校もがんばろうと思いたいからです。理由はあともう一つあります。シンプルにおいしいからです。カツは外はパリッ中はフワフワな感覚がすごく進んでしまうからです。こんなおいしいカツカレーをもう二度と調理員さんが丹精込めて作った世界一うまいカツカレーを食べられないと思うととても悲しいです。なので僕は小学校で6回しか食べられないカレーを7回目をたべたいのです。よろしくお願いします。ぼくは毎日、6年間給食の時間を大切にそしてとても楽しみにしてました。そして毎日期待をはるかにこえている給食が僕のほほえみでした。ぼくはどんな三ツ星レストランでも勝てるくらいおいしいです。選んでください。たべたいです。お願いします。

6年生限定！　1/24（金）締め切り

小学校の思い出給食アンケート

・もう一度食べたいあのデザート、休んでしまって食べられなかったあの給食、苦手なものが克服できたあのメニュー・・・理由はなんでもOKです。アンケートから、思いが強かったメニューを3月に出す予定です。6年間のみなさんの熱い想いをお待ちしてます！！

6年　3組　名前：神田奈美佳

たこめしが食べたい!!

私が3月にもう一度食べたい給食はたこめしです。たこめしは、今年の1学期に1度出た給食だと思うのですが私はこの給食でるたこめしが大好きなんです。たこめしがでた日はそのたこめしの美味しさに感動してたこめしだけ3～4はいおかわりしたのを覚えています。そしてこのまま母に言ったら母も給食にたこめしがでるの!!とおどろいて食べたがっていました。それから母がたまにスーパーのたこめしを買ってきてくれるのですが、もちろんスーパーのもおいしいけど給食のが食べたいなと思っています。たこめしがたくさん入っていてとてもおいしい白米と外のごはんを初めて食べたあの日が忘れられません。なので3月にもう一度あのたこめしが食べたいです。そして6年生で最後の私の思い出にできたらいいと思っています。

節分 ～すごい大豆の話～

２月３日は、『節分』です。大豆にはお米と同じで霊力があると考えられていたため、これを「福はうち、鬼は外」という掛け声に合わせてまくことで、災いや病気などの悪いものを祓うとされていました。また大豆を年の数だけ食べることで、その霊力をいただけると信じられていたことから、このような行事になりました。

昔の人から霊力があると考えられていた大豆ですが、実際に体に良い栄養素がたくさん入っているので、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。とくに、菌によって発酵させることで、形を変えてさらに栄養素がアップします。

『発酵』とは、人間にとって良い働きをする菌などが、食べ物の中で増えて食材に良い影響を与えた状態のことを言います。逆に、人間に害がある菌が増えすぎると『腐敗』（腐ること）となり、食べるとお腹を壊してしまいます。つまり、発酵と腐敗は同じく菌の働きによって生まれる現象で、その結果が人間にとって良いことか悪いことかで呼び方を変えているということです。大豆が発酵したものの代表として、『みそ』や『納豆』があります。