

食育だより 6月号

令和8年度 6月号
志木市立志木第三小学校
栄養士 上田 彩葉

運動会が終わり、まもなく梅雨の季節を迎えます。運動会前、給食時間に各クラスを回っていると、暑い中での練習が続き、少し疲れた様子の子供たちも見られました。そんな中でも、「金曜日の『なにいろがカツ?！カレー』楽しみ！」という声がたくさん聞こえてきました。

運動会前日、給食室では、がんばる子供たちを応援する気持ちを込めて、チキンカツとカレーを作りました。



今年も野菜にふれる体験活動をおこないます

1学期を通して給食に使う野菜の皮むき・さやむきを行います。実際に食材に触れることで、食べ物への興味や親しみを育てています。これからの学年は楽しみにまっていますね。

全員分の給食に使う野菜です。一生懸命、さやむきをしてください。

さやむきの様子

さやむきの様子



シンプルに昆布出汁、塩、酒でグリーンピースを味付けし、ごはんにご混ぜました。



6月の献立より

給食室では6月の給食の準備を進めています。調理員さんと相談しながら、レシピを見直し、ゼリーに使用する寒天の量を1人分+数ミリグラム増やしてみたり、去年うまくなかった部分の調理手順を変えてみたり…試行錯誤しながら、子供たちが美味しく食について学べるよう、同じメニューでも少しずつブラッシュアップをしています。

6月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

埼玉県では、毎年6月と11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』として定めています。埼玉県の郷土料理や、特産物・地場産物などがたくさん登場します。



15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
<ul style="list-style-type: none"> 市内で作っている「金子さんちの黒米ごはん」 行田市のご当地グルメ「ゼリーフライ」 	<ul style="list-style-type: none"> 市内に工場を持つ「トキワソース」さんのソースを使った「ソース屋さんのミートライス」 	<ul style="list-style-type: none"> 全国ご当地カレーグランプリで優勝したこともある北本市の「北本トマトカレー」 	<ul style="list-style-type: none"> 秩父地方で農作業の合間に食べられていた「みそポテト」 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆をすりつぶしたペースト（呉）を味噌汁に入れた、伝統的な郷土料理「呉汁」

6月16日は『和菓子の日』6月に食べる和菓子を知っていますか？

京都では有名な行事食で、6月の古い呼び方でもある『水無月』という和菓子です。米粉などを水で練って蒸した『ういろ』の上に小豆が乗っていて、形は、氷に見立てて三角形に切られます。主に関西では、これから暑くなる季節に入る前に身の汚れを払い、無事に過ごせるようにと願いを込めて『夏越祓』（別名『氷の節句』）という行事を行います。昔の天皇などが住んでいた宮中では、氷室と呼ばれる氷を保存しておく場所があり、これを一口食べて夏を乗り切るといって宮中行事が行われていたのですが、庶民にとって夏の氷は口にすることもできない高級品であったため、和菓子で氷を再現したそうです。ちょうど1年の半分である6月30日に食べるので、残りの半年も元気で過ごせるようにという願いを込めて食べます。今年も給食にも登場するので、お楽しみに！



2年生がグリーンピースのさやむきをしました。

たくさんおかわりして、ほとんど残しはありませんでした！