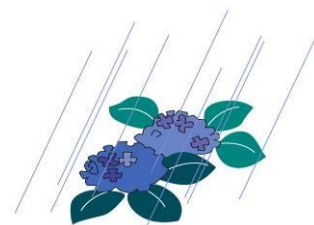


給食だより 6月号

平成30年度



西東京市立碧山小学校
栄養士 横張 泉



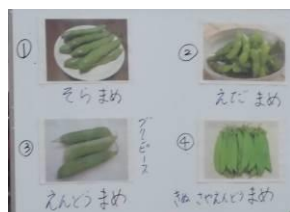
6月は食育月間です



碧山小学校では給食の時間、以下のように食育に取り組んでいます。

- ① 地場産の農産物をできるだけ取り入れ、子供たちに紹介しています。
- ② 季節感のある献立を作成し、食材の旬や栄養について、子供たちに指導を行っています。
- ③ 郷土料理や様々な国の料理を献立に取り入れて紹介し、食文化を学ぶ機会としています。
- ④ 毎日クラスに配布するおたより（通称：ランチタイム）に給食の配膳図を載せ、正しい食器・箸の置き方が身に付くよう、指導しています。各クラスとも、ランチタイムに書かれた今日の給食の紹介文（食べ物の旬・栄養、料理の由来など）を読んでから、給食を食べます。
- ⑤ 野菜類を多く摂取できるよう、献立を工夫しています。
- ⑥ ランチルーム給食時に、栄養士による食育指導を行っています。

体験活動の様子



5月8日に2年生のグリンピースさやむき体験をしました。体験の前に、さやに入った①そら豆②枝豆③グリンピース④絹さやを観察し、グリンピースのさや当てクイズをしました。意外にも④の絹さやと迷う子が多かったです。

はじめは力加減が難しいようでしたが、慣れてくるとどんどん上手にむけるようになりました。さやの中にぎっしり並んだ豆の様子を見ながら、「7人兄弟だったよ」「私ののは8人！」と、想像力たっぷりの楽しい報告してくれました。



「青豆ごはんのハヤシライス」として小中2校でおいしくいただきました。

6年生のバイキング給食



昨年度に引き続き、5・6月に6年生のバイキング給食を行います。家庭科の学習事項「主食・主菜・副菜」をバランスよく取ることを意識しながら、美しく盛り付けることを指導しています。

第1弾の6年1組は、運動会後のリラックスした雰囲気、楽しい会食となりました。



6月の献立より



4日 かみかみメニュー 豚肉とごぼうの揚げ煮 カリカリじゃこサラダ ハリハリ汁

6月4日の歯と口の健康週間に合わせ、かみ応えのある食材を多く取り入れました。よく噛んで食べることは、消化・吸収や虫歯予防に役立つほか、あごの骨の発達を助けて歯並びをよくするなど健康によい効果がたくさんあります。

5日 そら豆のサラダ

碧山小学校の1年生が、碧山小、明保中2校分のそら豆のさや出しをしてくれます。給食室で塩茹でにして薄皮をむいて野菜と混ぜ、食べやすく美味しいサラダに仕上げます。

11日 入梅献立 梅ドレ和風サラダ あじさいゼリー

6月11日は暦の上での入梅なので、梅の収穫期と季節の花あじさいに焦点をあてた献立にしました。サラダのドレッシングには無添加の梅干しをたたいて使い、さっぱりと仕上げます。あじさいゼリーは、ぶどうジュースであじさいの花の色、ナタデココで花びらをイメージして作ります。

18日～29日 読書旬間献立

6月18日～29日は碧山小学校の読書旬間のため、偶数日に「本に出てくる料理」を給食で出します。食べることを通して読書に親しんでもらえるよう、楽しいメニューをたくさん取り入れました。