

給食だより

令和7年度
6月号

西東京市立保谷第一小学校

体験授業 1年生そら豆のさやとり 2年生グリーンピースのさやとり

保谷第一小学校では、学習の取組の一環で、給食に提供する旬の食材を使った体験授業を行います。5月20日に1年生はそら豆のさやとりを、5月22日に2年生はグリーンピースのさやとりを実施しました。保谷第一小と青嵐中2校分の量ですが、グループで協力し合い、丁寧に作業してもらったおかげで時間内にさやとりも終え、給食室へと届けることができました。給食の時間には、「そら豆っておいしいね。」「普段、グリーンピースは苦手だけど、今日は食べられる!」と嬉しい感想を多く聞くことができました。直接旬の食材に触れることで、食への興味・関心がより深くなったようです。



6月の献立より



10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日から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、将来にわたって健康により効果がたくさんあります。

11日 ^{にゅうばい}入梅献立 いわしの蒲焼き 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です。サラダに使用する梅のクエン酸には防腐効果や疲労回復効果があり、この季節にはぴったりの食材です。この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂のりがよく美味しいとされています。

18日 西東京市の姉妹都市・友好都市献立 ^{かつん}勝連カツ しそひじきふりかけ

西東京市の友好都市“勝浦市”のご当地メニュー、カツオにパン粉を付けて揚げる「^{かつん}勝連カツ」を取り入れました。勝浦市は、千葉県の東南に位置し、太平洋を臨む温暖な地域です。漁業が盛んで、特にカツオの水揚げ量は関東一です。また、千葉県房総半島は「ひじき」の名産地です。しそ風味のさっぱりとしたふりかけに仕上げ、鰹とともに紹介します。

20日 夏至の献立 たこめし

一年で最も昼が長い日を夏至といい、夏至から11日目を半夏生（^{はんげしょう}梅雨明けの目安の雑節）と呼びますが、関西ではこの夏至から半夏生までの間にタコを食べる習慣があります。田植えが終わった稲が、タコの足のよう四方八方に根付きまうようにという願いが込められているそうです。

今月の地場&産直農産物

中町 都築勲さんより…たまねぎ、ズッキーニ
トマト、えだまめ、きゅうり
下保谷 本橋和利さんより…きゃべつ、だいこん



にしとうきょうしのうさんぶつ
西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん