

10月の給食だより

H28 (2016) 年 10月 志木小学校

あき
み
の
り
の
秋
です

無事に運動会が終わりましたが、10月も行事が盛りだくさんです。慌ただしい中でも食べやすいように工夫して献立を作成しました。

6年生の考えた献立が登場します！

昨年度に引き続き、10月から6年生の考えた献立が給食に登場します。家庭科の授業で学んだことを生かして夏休みの宿題で「地元野菜を使った我が家のおすすめ献立作り」に一人一人が

とりくんだものです。7月の懇談会で保護者の方にもお願いしましたが、お忙しいなかご協力ありがとうございました。実際に家で料理を作った写真を貼っていたり、保護者の方からのあたたかいコメントもたくさん寄せられていました。子どもたちが一生懸命頑張っていた様子が伝わってきたので、抜粋ですがいくつか紹介させていただきます。



- ・豆腐を使う事でカロリーを気にせず食べられるので嬉しいです！買い物も一緒に行きましたが、予算内で材料を揃えるのは至難の業で、そのうえ栄養のバランスも考えなくてはならず、日頃の給食の先生方の苦勞がわかりました。素晴らしい宿題ありがとうございました。
- ・金額や栄養を考えながら献立を作るのは将来にも役立つので、良い学習でした。
- ・スーパーに行った時に、「この食材はこんなにするんだね。」と、今まで気にしなかった費用のことについて話せたので、これからは給食もなるべく残さずに大切に食べようなど心がけるようになってくれればと思います。
- ・ふだんは食べる側ですが、作る側の気持ちがわかる良いチャンスだったと思います。
- ・少ない予算の中で栄養バランスを考え、献立を考えるのがいかに大変ということを親子共々実感しました。鶏肉を胸肉にして予算を落としたり野菜を細かくし味つけすることで残さず食べてもらうように工夫したり親子で話し合いました。実際に一緒に作り試食し、とても美味しく簡単にできたので、我が家のメニューに加えたいと思います。
- ・作ってみたいものがたくさんあって献立のバランスを考えてメニューを立てるのに苦勞していました。毎日の給食がどのように考えられ、どのように作られているのか学ぶよい機会だったと思います。休み中ということもあり、ゆっくりと楽しくできました。
- ・みんなが美味しく楽しく食べられるメニューと一緒に考えました。我が家の定番メニューを、コンソメを使わずどうしたら旨みを出せるか考えるのにひと苦勞でしたが、家族で試食して美味しい！！と思えるものになりました。みんなも野菜を美味しく沢山食べてくれたら嬉しいです。
- ・6年生で献立を考えるのは難しいのではと思いましたが、色々調べて頑張っていました。私も細かいことを聞かれると答えに困ってしまう部分もあり、考えさせられました。低予算でバランスを考えてある給食に感謝しています。

お忙しいなか、あたたかい言葉をたくさんありがとうございました。今後もよろしくお願ひします。栄養教諭

トップバッターは6年3組の山口さんの「鶏挽肉としゃきしゃき野菜のハンバーグ」の献立で、10月はその他に6名の献立が入りました。内容はとても良いのに予算面や施設面・作業面などによって出せないメニューもありますが、たくさんのおうちのおすすめレシピを地元の旬の野菜をたくさん盛り込み献立にとりいれていきたいと思っています。お楽しみに！

さんまをカッコよくきれいに食べよう！

「日本の食文化を知ろう」というのが10月・11月の目標です。11月には昨年同様「さんまをカッコよく食べよう！」のとりくみを通して、箸の使い方を全校で見直します。1～2年生の教室に給食委員と高学年のお箸名人が（3年生以上は学級担任が）さんまの食べ方の模型と紙芝居を持って行き、カッコよくきれいに食べる方法を説明した後、一緒に食事をします。みんなカッコよくおいしく楽しく食べられるでしょうか？下は教室で使う紙芝居です。おうちで骨付きの魚を食べる機会があったら食べ方を一緒に確認してみただけだとありがたいです。



さんまのしおやきを
きれいにたべよう
カッコよく

できごと
給食委員会

1
きゅうしょくには
「あたまのふぶん」は、
できません。

2
ほねが じょうずには
はかれるように
さんまのせなかを
はして おします。

3
さんまのせなかに
ぞって きんなかに
せんを います。

4
ひらいて さんまの
うえのにくを たべます。

5
ひらいて さんまの
したのにくを
たべます。

6
ほねを しっぽの
ほうから とります。

7
ほねのしたのにくを
たべます。

8
こんなふうには
ほねだけに
なつたかな？

物語の料理を給食に出します

10月は読書月間なので、それにちなんで「おはなし給食」を実施します。絵本に登場する料理や物語をイメージした料理を献立にしました。7日は「赤毛のアン」20日は「おだんごスープ」21日は「ひみつのカレーライス」です。低学年の図書の時間には「おだんごスープ」や「ひみつのカレーライス」の読み聞かせをする予定です。他におすすめの本がありましたら、お知らせください。

【給食の食材について】

- 8・9月の主な産地●
- ・にんじん 北海道産
- ・じゃがいも 北海道産
- ・たまねぎ 北海道産
- ・なす 埼玉県産
- ・みょうが 高知県産
- ・ピーマン 茨城県産
- ・冬瓜 神奈川県産
- ・きゅうり 埼玉県産
- ・なす 埼玉県産 を使用。
- 志木小の食材検査は9月16日で、放射性物質は不検出でした。