

# 食育だより6月

毎月19日は  
「食育の日」

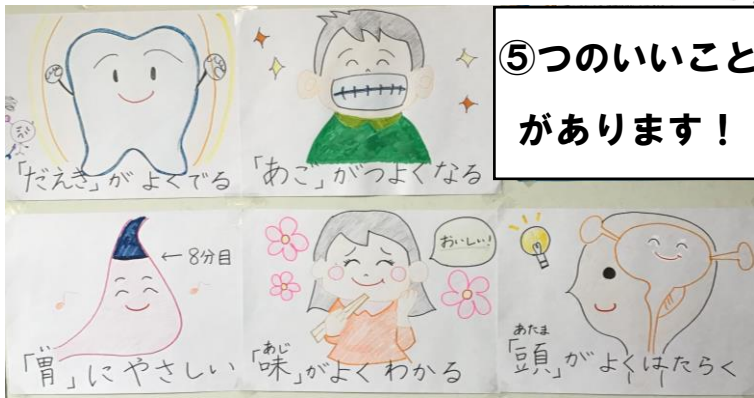
令和5年6月号  
伊佐学校給食共同調理場

湿度が高く、じめじめとした気候が続きますね。食欲も沸きづらいですが、気候に負けず、3食食べるリズムを保ってほしいと思います。そして、気温が高くなってきています。こまめな水分補給をこころがけましょう。

## 6月4日(日)～6月10日(土)は、歯と口の健康週間でした。

歯と口の健康週間に合わせて、6月5日(月)、6月6日(火)、6月8日(木)は、特に良くかんでほしい食材が入った献立が登場しました。ひとくち30回を目安に、良くかんで食べ物の味を感じてほしいです。

### よくかむことの効果



⑤つのいいことが  
あります！



かみかみあえには、かみ応えのある切り干し大根・するめいか・しらす・アーモンドが入っていました。

6月8日(木)  
・パン・牛乳・バター  
・鶏と豆のトマト煮込み・かみかみあえ

## 給食試食会を行いました！

6月13日(火)伊佐小学校1年生保護者を対象に、給食試食会を行いました。

伊佐小学校1年生の保護者の皆様に、栄養教諭から「学校給食と朝ご飯の工夫について」のお話をした後、配膳の様子を見て、給食を子どもたちと一緒に食べていただきました。苦手な食材も頑張って食べている日頃の様子が見られたのではないかと思います。

「野菜がたっぷりの給食でした」「味付けが薄味だったので家庭での塩分量も気を付けようと思います」という感想が多く、学校給食の雰囲気を知っていただけたのではないかと思います。

たくさんのご参加、ありがとうございました。

子どもたちだけで配膳が上手にできています。苦手な野菜もしっかり食べて、完食しました。



6月13日(火)  
・パン・牛乳・県産りんごジャム  
・鶏のゆずソースがけ・地場産野菜のスープ  
・アスパラサラダ  
☆この日の給食は全て山口県産の食材です。

# 給食のお手伝いをしてくれました！

4～6月が旬の豆は、季節を感じられる野菜の1つです。「そらまめ」と「グリーンピース」のさやむきをしてもらいました。

5月25日(木) 伊佐小1・2年生がそらまめのさやむきをしました。



2年生は、1年生に教えてあげながら、一緒にさやむきをしました。そらまめは、ふわふわのベットにくるまれていました。



そらまめが苦手な子でも「意外と食べられた！」と前向きな感想をたくさん聞くことができました。



そらまめを発見！

「美味しく作って下さい！」とみんなで給食室まで持って行きました。



～給食レシピの紹介～ そら豆入りガーリックポテト

【材料】 (一人分)

- ・そらまめ(10g) 2、3粒
- ・ベーコン(5g)・じゃがいも(50g)
- ・たまねぎ(10g)
- ・すりおろしにんにく(少々)
- ・コンソメ(0.3g) ・塩(0.1g)
- ・油(0.1g)

【作り方】

- ①そらまめはさっとゆでる。
- ②じゃがいもは薄めのいちよう切りにしてやわらかくなるまでゆでる。
- ③フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ④たまねぎ⇒そらまめの順にいれ、すべての調味料をいれる。
- ⑤ゆでたじゃがいもを加え、くずすように炒める。



6月6日(火) 麦川小全校児童がグリーンピースのさやむきをしました。



1つのグリーンピースのさやに、最大9個もの豆が入っていました。きれいにむいてくれました。

むいてくれたグリーンピースと、わかめを混ぜた「ピースわかめごはん」にしました。しっかり食べてくれました。



グリーンピースは、どの野菜の種類に入るのかを聞いてからさやむきをしました。グリーンピースはエンドウの仲間です。

給食のお手伝いを通して、旬の野菜にふれることができました。豆が苦手な子どもも、自分がさやをむく、という体験を通して「食べてみよう！」という気持ちが芽生えていたように感じます。ぜひご家庭でも「食事作り」のお手伝いを子どもたちにさせてみてはいかがでしょうか。

