

給食だより

6月号

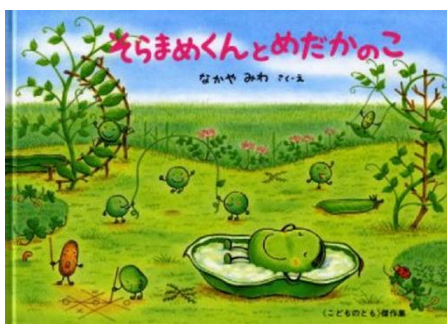
令和6年6月19日(水)
新座市立新座小学校
栄養教諭 鈴木純子

～毎月19日は「食育の日」6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です～

6月に入り温度・湿度共に高い日が多くなってきました。

給食室では、手洗い身支度から始まり、食材の品温や調理工程の工夫

温度記録など、衛生管理に、より一層注意を払った調理をしています。©新座市 2010



1年生がそらまめのさやむきをしました

5月30日(木)そら豆約660粒を、1年生にむいてもらいました。豆類は、さやから出して時間がたてばたつほど硬くなってしまうので、全校でむきたての新鮮なものを食べることができました。事前に担任の先生方から絵本を読んでもらっており、当日は、そら豆についての動画(クイズ・むき方など)を見ました。

その後皮むきで絵本に出てくる「ふわふわのベッド」を、体験しました。

給食室でも、少しでもおいしいものをと、そら豆にフォークで穴を開けて塩茹でしました。本来は、そらまめに包丁などを使い皮に切れ目を入れ茹でますが、大量調理用にフォークで皮に穴を開け、風味をよくしました。「大好き」という子が少ない食材

ですが、体験や調理の一手間のおかげで予想より残りは少なく感じました。





～給食試食会が行われました～



6月5日(水)に、給食試食会を実施しました。例年、食器や食缶数にゆとりがでる、6年生の修学旅行の日程に合わせて行われています。今年度は、32名の保護者の方々にご参加いただきました。

献立は、6年生が修学旅行先で食べるカレーにしました。飲み物は牛乳にして、児童と同様にパックのリサイクルをお願いしました。メニューは「牛乳・カレーライス・切り干し大根とキャベツのサラダ」でした。いただいたアンケートは、今後に生かして参ります。(特に今後取り上げてほしいテーマについては、こちらの便りも活用しながら、お応えできればと考えています)

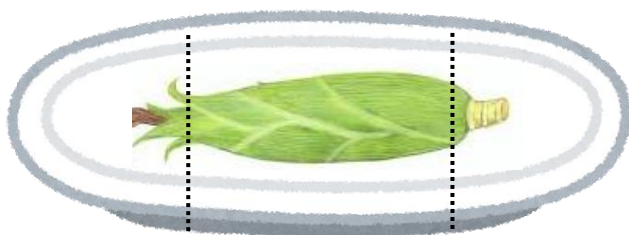
～とうもろこしの調理法あれこれ～

「湯をわかしてから、畑のとうもろこしを取りに行け」という言い伝えの通り
これまでは沸騰した湯の中で、カットしたとうもろこしを茹でていました。

今年(6月25日)は、水からじっくりゆでる計画を立てています。

～ご家庭向きにレンジ調理のご紹介～

- ①お尻をカット(皮だけ)
- ②ラップなし皮ごとレンジへ(皿に乗せる)
- ③600Wで5分
- ④頭をもって皮をスルツとむく



やけど注意！