

# 給食だよい

6月号

令和7年6月19日  
新座市立新座小学校

~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~



はなみずきギャラリー：郷土料理レプリカの  
お隣に本を展示しています(6月末迄に延長)

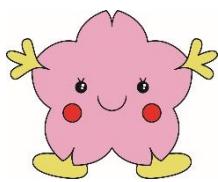


©新座市 2010



## 食育月間展示 本（食関連）のご紹介

児童の学習と関連している本：そらまめくんとめだかのこ（1年そら豆皮むき）



だいすさんちは大家族（3年国語）



おにぎりばくりん（5年米づくり）

図書の先生おすすめの本：「給食図鑑」「たべもの」「調味料」

栄養教諭おすすめの本：「からあげピーチ」「じゃがいもへんなの」



「もったいないばあさんのいただきます」「いのちをいただく」

「うさぎのトリン～きゅうしょくおかわりできるかな～」

「給食番長」「聞き書 埼玉の食事」

★一部の本を除き、学校の図書館にもあります。ぜひ読んでください★



## ～給食試食会が行われました～



6月4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ある、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、34名の保護者の方々にご参加いただきました。今年のメニューは「牛乳・季節のミートソース・チキンとアスパラのサラダ」でした。カレーと同様「小麦粉と米油から作ったルーや、調味料を合わせて作るドレッシング」をサラダに使正在ことなどお伝えしました。

配信された報告に、給食のレシピや「野菜嫌いな子でも野菜の栄養が摂れる方法」を知りたいというご意見がありました。そこで6月17日に提供した「春雨サラダ」をご紹介します。(新座小で人気が高く、当日もっと食べたいという児童もいました)

### 春雨サラダ 5人分

*もやし	125g
*きゅうり	50g せん切り 1/2本
*にんじん	25g // 1/6本
*緑豆春雨	40g 5cmカット

ドレッシング	
酢	10g 大さじ2/3
ごま油	10g 大さじ5/6
塩	0.75g
こしょう	適宜
砂糖	7.5g 小さじ2弱
しょう油	25g 小さじ4強

- ① 調味料を合わせてドレッシングを作る Point:ドレッシングを火にかける
- ② 野菜・春雨をそれぞれゆでて冷ます (給食では水にとり、絞ります)
- ③ 始めに春雨とドレッシング少量を混ぜておく Point:春雨に先和え

そこに野菜・残りのドレッシングを混ぜて、味を調整する

☆サラダにボリュームをつけたいときは、ハム・炒り卵・魚肉ソーセージ・ごまなどを加えるのがおすすめです☆

