



給食だより

柳瀬小学校

柳瀬中学校

栄養教諭：西澤

梅雨入りも間近となりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えます。1日を元気に過ごすためにも、1日3食しっかりと食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

■5月16日、柳瀬小2年生がグリーンピースのさやむきに挑戦しました！



2年生が生活科の時間にグリーンピースのさやむきに挑戦しました。「色がとてもきれい」「つやつやしていてきれい」「さやをおしたら、ポンと音がした」「いいにおい」など、五感を使ってさやむき体験をすることができました。17日の給食に「ピースコーンピラフ」として登場し、柳瀬小学校・柳瀬中学校ともに旬の食材を楽しみました。



■6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があります。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい生活やよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。給食では、6月の第1週目によく噛んで食べる「かみかみメニュー」をたくさん取り入れました。よく噛んで味わって食べましょう。

■6月は「食育月間」です

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。

そこで6月の給食では、地域の皆さんが育ててくれている野菜をたくさん給食にとり入れました。柳瀬小学校・柳瀬中学校のために、何ヶ月も前から大切に育ててくれた農家の方への感謝の気持ちを持って、おいしく、味わって食べましょう。

～食べて学ぼう！所沢市の農産物を使ったおいしい給食～



★狭山茶マーブル食パン ★ちくわの狭山茶揚げ

所沢市内の農家さんで栽培している狭山茶を使用した、マーブル模様がきれいな食パンと、香り豊かな磯辺揚げが登場します。



★枝豆

柳瀬地区 野沢さんの枝豆です。素材の味を楽しみながら食べましょう。



★ほうじ茶プリン

市内の狭山茶を焙煎（加熱）して作られたほうじ茶がデザートになりました。

★ピンクポテト

柳瀬地区 吉田さんのピンクポテトです。外はピンク、中は黄色のポテト！お楽しみに。

★野菜類

6月は、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、じゃがいもを、市内農家さんから届けてもらう予定です。

★まるかじりコーン（白）・（黄）

柳瀬地区 木下さんと野沢さんのとうもろこしです。普段あまり見かけない白いとうもろこしも登場します。色や味、食感の違いを楽しみながら食べましょう。



① 柳瀬小1年生が「そらまめの皮むき」に挑戦、給食に登場します

6月5日（水）2時間目にそら豆のさやむき体験を実施し、翌日、小学校の給食に登場します。素材の味が楽しめるよう、塩味のみで提供します。おたのしみに♪

② 柳瀬小2年生が「とうもろこしの皮むき」に挑戦、給食に登場します



今月も大活躍な2年生！おいしい給食のためにたくさん力をかしてくれる2年生！6月24日（月）5時間目にとうもろこしの皮むき体験を実施します。柳瀬小学校・柳瀬中学校ともに25日の給食に登場します。素材の味を楽しみましょう。