

給食だより



6月号

杉並区立和田小学校

栄養士 望月千絵

雨の季節が近づいてきましたね。梅雨の時期は食べ物が傷みやすくなります。食中毒を起こさないように、早めに食べる、作りすぎない、食べる前には手洗い・うがいをするといいことに気をつけましょう。

2年生がグリーンピースのさやむきをしました！！

5月10日（木）に2年生がグリーンピースのさやむきをしました。1年生で取り組んだ空豆よりもレベルアップして、すじとりやころころと転がるグリーンピースを落とさないようにさやから出すという、少し難しい作業を真剣な表情で取り組んでいました。そして最後に調理員さんに届けに行きました。このグリーンピースを入れたピースご飯が当日の給食に出て、おいしそうにほおばっている様子がとても印象的でした。

また、この日の図書時間は司書の井口先生に『まいごの豆のつる』を読んでもいただきました。マグばあさんとメグばあさんで作った豆のスープはとてもおいしそうでしたね。

さて、次は1年生の空豆のさやむきです。上手にできるかな？

～お家の方へ～

食材や作っている人と関わることで、食に関する興味関心を高めることができます。ご家庭でもぜひ食材や食事作りに関わる機会を作ってみてはいかがでしょうか。



「よろしくお願ひします！！」



『まいごの豆のつる』読み聞かせの様子

1年生が給食室探検をしました！！

5月15日（火）、18日（金）に1年生が給食室探検をしました。給食室の裏口に回り、窓から中を見学したのですが、大きな回転がまで汁物に使うだしをとったり、調理員さんが魚を揚げている様子や、じゃがいもをむくための機械などを見ることができました。「大きな鍋だね！」「いいにおいがする！」といった歓声が聞こえ、中で作業をしていた調理員さんに質問をする姿が見られました。このように、作る人と関わる機会をこれからも作っていきたいと思います。



入梅～梅はその日の難逃れ～

6月11日（月）は入梅の日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。（天気予報で発表される実際の梅雨入りとは異なります！）梅の実が黄色く色づくのと梅雨入りを知らせ、この日から約30日間が梅雨の時期となります。梅は東北や北海道などの寒い地域以外は1～3月に見ごろを迎え、実が収穫できるのは5月下旬ごろです。6月に入ったらお店にも並び始めるでしょう。日本では和歌山県が日本一の産地です。「梅はその日の難逃れ」といわれるくらい、クエン酸やリンゴ酸などを多く含み、食欲アップや殺菌、疲労回復などに効果があります。6月の献立にも梅を使った献立があります。楽しみにしてください。

＜おすすめ梅レシピ～梅シロップ～＞

煮沸消毒した保存瓶に洗って凍らせた梅500gと砂糖500gを数回に分けて梅、砂糖の順に交互に入れる。（砂糖が一番上になる。）最後にお酢50mlを入れてふたをし、涼しいところに置く。2、3週間くらいでシロップが上がってきます。1日1回くらい清潔なスプーンなどで優しくかき混ぜましょう。炭酸水などで薄めて飲むとおいしいですよ！
子どもお手伝いポイント☆瓶につめる、1日1回かき混ぜる など