

# 給食だより 7月号

平成26年度

志木市立宗岡第一小学校

平成26年7月1日

一学期の給食も早いものであと1回となりまして、暑さも本格的になってきて、食欲が落ちて、夏バテや熱中症になりやすい時期です。今、色あざやかな夏野菜が多く出回っています。



とまと 茄子 キュウリ とうもろこし えびめ 秋ら ピマン おおば かしん とうかん

夏野菜には、1日1杯の水分を冷ます効果があり、夏バテ防止にピッタリな食べ物です！  
給食でもたくさん使われています。採っています。



5月23日(金)に給食試食会が行われました!!

PTA 養育部さんにアンケートを実施していただきました!

当日のアンケート結果をご報告します(参加人数 94人)

★本日の献立について

	よい	ふつう	わるい
味付けについて	33	1	0
彩りについて	15	19	0
量について	21	13	0

(人)

★ご家庭について(以下はお子さんについてお聞きします)

起床時間は	6時頃	6時半頃	7時頃
	4	18	12
朝食は	必ず食べる	時々食べない	ほとんど食べない
	31	3	0
朝食時間は	10分位	20分位	30分位
	11	17	6
食べ方は	早い方	ゆっくり食べる	どちらでもなくふつう
	2	22	10
献立表を見ますか	よく見る	時々見る	ほとんど見ない
	9	22	3
給食だよりを読みますか	よく見る	時々見る	ほとんど見ない
	15	17	2

(人)

★お手伝いについて

準備のお手伝いは	よくしている	たまにする	ほとんどしない
	10	20	4
食事作りは	よくしている	たまにする	ほとんどしない
	0	21	13
後片付けは	よくしている	たまにする	ほとんどしない
	21	9	4

(人)

★苦手な食べ物について

ご家庭では苦手な食べ物についてどのようにしていますか?	
苦手でも我慢して食べる	11
食べてみておいしかったら食べる、苦手だったら残す	18
苦手なものは一口も食べない	4
苦手なものは食卓に出さない	1

(人)

＜献立＞  
・牛乳  
・ちくわとごぼうのごまだれ丼  
・田舎風みそ汁  
・河内鴨半 1/4



・栄養士さんのお話がとても参考になりました  
・今日の献立のレシピを教えてください  
・白い食器でおいしそうに見えました

♪試食会での意見・感想

その他たくさん感想をいただきました。ありがとうございます。

給食試食会

メニュー

## ちくわとごぼうのごまだれ丼



＜材料＞5人分  
ちくわ 200g (2本)  
ごぼう 150g (1本)  
でんぷん 40g (大さじ4強)

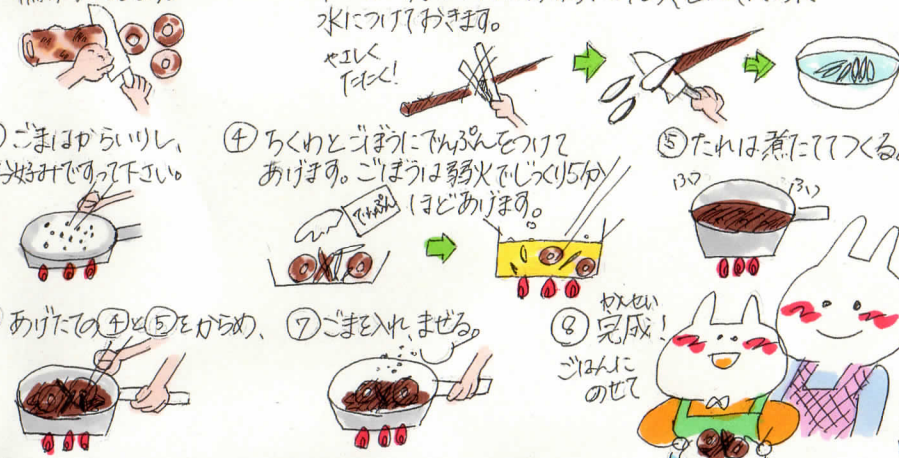
たれ 三温糖 大さじ2  
本サリム 大さじ2弱  
酒 大さじ2弱  
しょうゆ 大さじ2弱

※揚げ油

白ごま 大さじ2

＜作り方＞

- ちくわは1~2cmのあつめの輪切りにします。
- ごぼうは皮をむきすりおろし、下痢いやわらかくする。1~2cmの厚さのたまごめ切りにし、あくをぬぐうために水につけておきます。
- ごまはからいし、お好みでつぶす。
- ちくわとごぼうにでんぷんをつけてあげます。ごぼうは弱火でじっくり5分ほどあげます。
- たれは煮ておく。
- あげたのち(3)(5)をからめ、
- ごまを入れまぜる。
- 完成!



## 1年生とポプラ学級 そらまめのさやむきをしました!



6月2日(月)に、そらまめのさやむきを行いました。図書時間に「そらまめくんのペット」を図書室の図書先生に読んでいただきました。みんなじゃうすにむいていました。いよいよそらまめはその日の給食にでて、残さず食べるこっぴでできました。

栄養士より

1学期は、毎日の給食、給食試食会、そらまめのさやむき...とたくさんの方に ご参加いただきましてありがとうございました。2学期からも栄養満点・美味しい給食を作りたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。

柗目 菜都美

