



しょくいく こんだて
7月 食育・献立だより



目標	なつ げんき 夏を元気にのりきろう	・すききらいしないで食べよう	・正しい食事の量や内容を知ろう
----	----------------------	----------------	-----------------

日	当日の食育・献立テーマ			あかの なかま ちやくに なる	きいろの なかま なつ やちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうし をととのえる
	こめ 米	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
1月	日本各地の味を楽しもう 「沖縄料理」			ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ もずく、みそ とうふ、きなこ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ こんにやく こむぎこ	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ、にんじん だいこん しいたけ、ねぎ
	茨城県産	タコライス イナムドッチ (もずくのみそ汁) 黒糖きなこドーナツ	<食文化・郷土料理> おきなわ 沖縄メニューです。もずく の生産量の99%はおきなわ なんです!			
2月	オリンピック・世界の料理 「フランス郷土料理・ポトフ」			ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン なまクリーム かんでん	パン、バター マーガリン じゃがいも さとう メープルシロップ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ
	千葉県産	ガーリックフランス ポトフ (フランス料理) メープル・パンナコッタ	<食文化・国際理解> ポトフは、オリンピック開催地である フランスの家庭料理です。			
3月	世界の料理 「韓国料理・ビビンバ」			ぎゅうにゅう ぶたにく、のり わかめ、とりにく とうふ	おこめ、さとう あぶら、ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく、にんじん だいずもやし、ほうれんそう もやし、とうもろこし きゅうり、きくらげ ねぎ、こまつな
	千葉県産	混ぜ混ぜビビンバ (韓国料理) 海藻サラダ 春雨スープ	<食文化・国際理解> ビビンバは、韓国でも、スッカラという名前の スプーンでよく混ぜてたべられます。			
4月	ブックメニュー 「ピリヤニ」			ぎゅうにゅう とりにく イカ ベーコン	おこめ、あぶら マーガリン かたくりこ、さとう オリーブオイル おしむぎ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ピーマン、パプリカ レモン、セロリー とうもろこし、トマト パセリ
	千葉県産	ラビのお弁当のピリヤニ イカのレモンソースがけ トマトスープ	<食の重要性・食の喜び・楽しさ> 先月の読書週間に引き続き、今月も 本に登場する料理を取り入れていました。			
5月	七夕 (7/7) 「行事食・七夕寿司・天の川汁」			ぎゅうにゅう マグロ、かまぼこ のり、さば かまぼこ	おこめ、さとう ごま、かたくりこ あぶら そうめん	しょうが、いんげん にんじん、だいこん ねぎ ほうれんそう
	千葉県産	七夕寿司 さばのみぞれがけ 天の川汁	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 七夕には、夜空にうかがふ天の川や、織姫のつむぎ糸に 見立てて「そうめん」が食べられています。			
8月	調理員さんのおすすめメニュー 「山坂達者めし」			ぎゅうにゅう だいず、じゃこ ぶたにく、とうふ みそ とうにゅう	おこめ さつまいも あぶら、かたくりこ さとう、しらた ごま、こむぎこ	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ しめじ、はくさい ねぎ
	千葉県産	山坂達者めし ごま味噌鍋 がんづき (宮城県郷土料理)	<感謝の心・食生活を支えてくれる人々> 北ノ台小学校の調理員さんが おすすめしてくれた献立を実施します			
9月	旬の食材 「モロヘイヤ」			ぎゅうにゅう だいず、とりにく とうにゅう ハム、とりにく	パン かたくりこ あぶら さとう はるさめ	にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ しいたけ モロヘイヤ
	千葉県産	黒砂糖パン 大豆ナゲット モロヘイヤスープ	<食文化・旬の食材> モロヘイヤは、栄養もいっぱい アラブ語で「王家の物」という意味もあります。			
10月	納豆の日「納豆」 & 旬の食材「オクラ」			ぎゅうにゅう なっとう、おなか とうふ、とりにく わかめ	おこめ かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら	オクラ、たくあん にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ ほうれんそう もやし
	千葉県産	ごはん オクラ納豆 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ わかめスープ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 良質なたんぱく質を多く含む納豆と 旬のオクラのコラボレーションです!			
11月	旬の食材 「すいか」			ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	スパゲティ オリーブオイル あぶら、さとう しらたま	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん セロリー、キャベツ パセリ、すいか みかん、パイナップル
	千葉県産	メキシカンスパゲティ キャベツのスープ すいかポンチ	<食文化・旬の食材> すいかには、夏の暑さで疲れた体を 冷ましてくれる効果があります。			

12 金 ふでこがね産 い	世界の料理 「ベトナム・フォー」		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	おこめ、おしむぎ あぶら、さとう ごまあぶら ごま、フォー	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ ピーマン、ねぎ ちんげんさい、こまつな もやし、きゅうり、こねぎ
	やきにく 焼肉チャーハン あおな 青菜のナムル ★ フォー（ベトナム風米麺のスープ）	しよくぶんか ぎょうじ ＜食文化・世界の料理＞ にほん おな 日本と同じで、ベトナムでもお米が食べられます。 フォーはお米からできています。			
16 火 あきたこま産 ち	一学期終了まであとちょっと！ 「リザーブ給食を楽しもう♪」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	おこめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マーガリン かたくりこ	にんにく、しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし とうもろこし きゅうり
	きょうつうこんだて 【共通献立】 ・カレーライス ・コーンサラダ ○ 【カレーライスのトッピング選択】 ★ から揚げ または ハンバーグ 【シャーベットの選択】 ★ ぶどう味 または ソーダ味	しよく じゆうまげしよく ぎょうじ たの ＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞ リザーブきゅうしよく きょうつうこんだて 【共通献立】は おな こんだて みんなが同じ献立です 【選択献立】は2品のうちから せんたくこんだて ひん 好きなものを選びます			
17 水 こしひかり 産	土用の丑の日（7/24） 「行事食・うなぎ・ひつまぶし」		ぎゅうにゅう うなぎ のり おかか	おこめ さとう じゃがいも かたくりこ	みつば にんじん もやし、キャベツ きゅうり
	じゆうのひ ひつまぶし（名古屋産郷土料理） ★ じゃがもち ★ 野菜のお浸し	しよくぶんか ぎょうじ りょうり ＜食文化・行事にちなんだ料理＞ えど じだい ほつめいか ひらがけんない こうあん 江戸時代の発明家、平賀源内が考案した 土用の丑の日ですが、暑い夏を乗り切るのにぴったり！			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。



北ノ台小学校の食育♪



6月は食育月間でした。北ノ台小学校でも、食育を充実させるため、様々な取組を行っています。一部をご紹介します。

★年間指導計画を立てています

目標と計画を立て、学校全体で取り組んでいます
食に関する指導目標

【知識・技能】

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。食物の生産等にかかわる人々や地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解する。食物アレルギーについて理解を深め、楽しく安心して食事ができるなど自分の食を自分で管理していく力を付ける。

【思考力・判断力・表現力等】

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる。食物の生産等にかかわる人々への感謝の心を表したり、地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を尊重したりする。食べられない食品がある友達を理解するなど、児童一人一人が互いに違いを認め合い、行動することができるようにする。

【学びに向かう力・人間性等】

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食生活を目指し、自ら管理していくこととする態度を身に付ける。安全で楽しく、安心して食事ができるよう、配慮して行動していくこととする態度を身に付ける。

★旬の食材と触れ合いました

給食の時間だけでなく生活科や社会科などの学習でも、食育を行っています。6月は、1年生でとうもろこしの皮むき、2年生で枝豆の枝もぎを行いました。



とうもろこしの皮むき



枝豆のえだもぎ

★給食を通して様々な経験を！



毎日、テーマを決めて「給食メモ」や「給食時間の放送」で伝えています。



ねらいを持った献立作成を心がけ、世界の料理や郷土料理を取り入れ、地場食材や姉妹都市の木島平村の食材を使用しています。

★給食委員会さんが食について伝えます



委員会活動

昼の放送などを活用して、給食委員会さんがマナーや世界の文化を伝えるなど、様々な企画を予定してくれています♪

★子ども達の声を献立に♪

子ども達のお手紙のメッセージを献立作成に活かしたり、レシピ配布をしています。



きゅうしよくPOST



きゅうしよくレシピ

★作り手の顔が見える給食を目指します



調理員さんのおすすめ献立インタビュー♪



今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいます。

Q1, おすすめの献立は何ですか？

山坂達者めしです。

Q3, 給食作りで大変なことは何ですか？

凍った魚やイカに下味を付ける時には、食材に味がしっかりと染み込むように混ぜ込みます。冬場は手が痛くなります。

Q2, この献立を選んだ理由は何ですか？

じゃこと豆が好きで、カリッと揚がった具に甘じょっぱいタレが絡んでいて美味しいので選びました。

Q4, うれしいことは何ですか？

「今日の給食おいしかったよ」と言ってもらえたり、みなさんがきれいに食べてくれた時です。



調理員・ばめんさん