

給食だより

令和6年5月31日
 新座市立第五中学校
 校長 伊藤 進
 栄養教諭

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。また、埼玉県では6月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。「食育」は家庭生活の中でできることも多くあります。ぜひ、食育について今一度考えてみてはいかがでしょうか？また、地域の食文化を知ることも食育の一つです。6月の給食では埼玉県の食材や料理などが登場します。ぜひ、給食について話題にさせていただけたらと思います。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では6月と11月に、「彩の国ふるさと学校給食月間」を行っています。地元産食材や郷土食などへの理解を通してふるさとへの愛着を深めることを目的としています。6月の給食では彩の国ふるさと学校給食月間にちなんで、**埼玉県の料理や特産品**を使った献立が登場します！

24日
 しゃくし菜チャーハン（秩父市など）
 しゃくし菜は昔から秩父地方で作られている伝統野菜です。葉っぱの形が「杓子」に似ていることから「しゃくし菜」と言われています。

14日
 ゼリーフライ（行田市）
 見た目は衣のついていないコロケで、たくさんのおからを入れるのが特徴です。ソースの味と香りがとてもきいています。名前の由来は“こぼん型”であることからお金をイメージした「銭フライ」といわれました。「銭」がなまって「ゼリー」になったといわれています。

14日
 かて飯（秩父市など）
 かてめしの名前の由来はごはんの量を増やすための具を、秩父では「かて」と言うことからきているそうです。また、混ぜ合わせるという意味の「かてる」に由来しているともいわれています。この地域ではおもてなしの料理の一つでした。

12日
 北本トマトカレー（北本市）
 北本市の特産品であるトマトを生かしたカレーです。北本トマトカレーの定義は「①ライスをトマトで赤くすること。②ルーにトマトを使用すること。③トッピングにトマトを使用すること。」です。




新座市イメージキャラクターゾウキリン

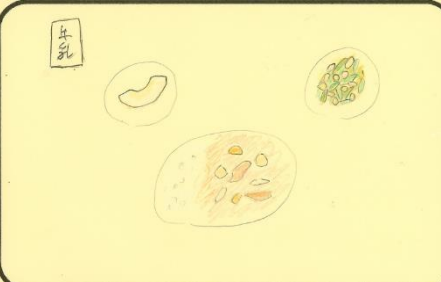
6月の献立について

- ☆4日（火）京都・奈良献立 豚肉と大根の炊いたん（京都）、にゅうめん（奈良）
 3年生の修学旅行にちなんで献立です。京都では「煮る」のことを「炊く」といいます。「炊いたん」とは煮物のことです。奈良県桜井市三輪はそうめん発祥の地で「三輪そうめん」と呼ばれています。そうめんは夏に食べるイメージがありますが、奈良では冬でもそうめんを食べる食文化があります。冬に食べる温かいそうめんを「にゅうめん」と呼ばれています。
- ☆10日（月）かみかみ大豆ご飯、いかの更紗揚げ、五目塩きんぴら
 4～10日は「歯と口の衛生週間」です。噛み応えのある食材を使用し、噛むことを意識してもらおう献立です。
- ☆19日（水）学総応援献立 おろしチキンカツ丼
 学総に向けて、試合に勝つ！自分に勝つ！カツ丼を食べて全力を出してきてください！！
- ☆12日（水）、14日（金）、24日（月）埼玉県献立
 埼玉県の食材や料理をとりにれた献立です。詳しくは左面をご参照ください。




6月25～28日、7月上旬に3年生が考えた献立が登場します！！

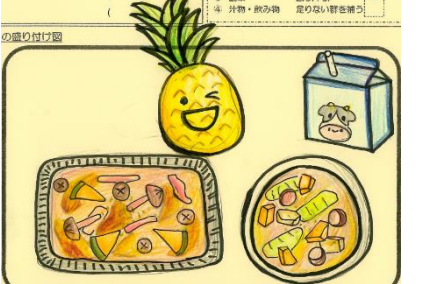
3-1の生徒さんの献立
 「シンガポールの食に触れよう！」

 シンガポールライス、ラクサスープ、マンゴーフリン、牛乳

3-2の生徒さん2人の合作献立
 「夏の食材」

 広島菜飯、鶏のから揚げ、ほうれん草とコーンのツナナムル、元気汁、牛乳

3-3の生徒さんの献立
 「栄養たっぷり！夏バテ防止献立！」

 夏野菜のキーマカレー、枝豆のチーズ入りサラダ、牛乳

3-4の生徒さんの献立
 「夏の定番メニュー」

 冷やし中華、とうもろこし、パイナップルサイダーゼリー、牛乳

3-5の生徒さんの献立
 「夏っぽく明るく楽しくなれるような給食」

 かぼちゃのドリア、コンソメスープ、パイナップル、牛乳

3-6の生徒さんの献立
 「五中1うまい献立」

 風馬特製三種の揚げパンフレンド(ココア、きな粉、アーモンド)、肉しゃぶチーズinサラダ、ハレンシアオレンジ、牛乳

3-7の生徒さんの献立
 「夏の暑さに負けない体づくり」

 冷やし肉うどん、うめときゅうりのじゃこサラダ、甘夏、牛乳

春休みの宿題で3年生が五中の給食の献立を考えました。クラスで発表会をして、1番食べたい給食として生徒が選んだ献立が五中全校分の給食になります。工夫された献立ばかりで、クラスで1つだけ選ぶのがとても悩ましい発表会でした。テーマを決め、様々な思いを込めて、考えてくれた献立です。ぜひ楽しみにしてください！