

# 給食たより

令和 6年 7月

ひがしいわつきしょうがっこう  
東岩槻小学校

暑さと涼しさが交互に来る気候が続きますね。日本の梅雨から夏にかけては、高い湿度と気温

でたくさんの汗をかき体に負担がかかります。そのせいでこの時期は、毎年多くの方が体調を

崩してしまいます。暑い季節の体調不良には、規則正しい生活と、気温を考慮した運動、そして

バランスのとれた食事が重要です。これからおいしくなる夏野菜などは、体の中から体温を下

げてくれる働きを持つ物が多いです。旬のものは栄養がたっぷり含まれている上に、お手頃な

値段で食べられる、いいこと尽くめの食材なので活用したいものです。



## 今年もそらまめのさやむきをしました

6月6日に、1年生とひまわり学級の児童でそらまめのさやむきをしました。先に図書室から

お借りした「そらまめくんのベッド」という絵本を読んでいたのも、フカフカの綿のようなさや

の内側を気持ちよさそうにさわって、「そらまめくんが自慢するはずだね」と納得していました。



残さず食べてく  
れました(底にあ  
るのは薄皮です)

司書の小高先生とコラボしました

そら豆の調味料「豆板醬」も使用

むき終わった後も、進んで後片付けをしてくれました。楽しい体験ができたせいか、普段は残

食も少なくない「豆」ですが、さやむき当日は残食率も少なかったです。薄皮をむいてしまう

と、食べられる所がほんの少しになってしまう事を、とても残念そうにしていました。

# 「献立の時代ごとの変化」のレプリカをお借りしました

がっこうきゅうしょくかい しょくいく いっかん じゅし ろうざいく つく きゅうしょく しゃくよう  
学校給食会から食育の一環として、樹脂や蠟細工で作られた給食のレプリカを借用しま  
した。昨年度は「特色のある献立」をテーマにレプリカを借り、人気投票をしました。今年度  
は「給食の時代ごとの変化」がよくわかる5点を借りて昇降口のガラスケースに展示します。  
がつついたち いちがつき きゅうしょくさいしゅうび がつ にち きかん てんじ きゅうしょく  
7月1日から一学期の給食最終日の7月17日までの期間に展示します。どのように給食が  
かわって来たのかを感じ取ってほしいと思います。



## 昭和50年の埼玉県で食べられていた献立

- ・バターロール
- ・ぎゅうにゅう
- ・オキアミのチーズロールフライ
- ・はっぼうさい
- ・メロン

やくら ねんまえ きゅうにゅう ふくろ  
(約50年前のことなので牛乳はビンで、パンは袋に  
入っていませんが今にも通じる内容ですね)

## リボベジ・チャレンジ中

がつ にち きゅうしょく つか さいたまけんさん どうみよう  
6月19日に給食で使った埼玉県産の豆苗を「リボベジ」しています。

リボン（再生）ベジタブル（野菜）の中でも、初心者

む とうみよう じゅんちよう そだ  
向けとされる豆苗なので、どちらも順調に育っていま

す。しかし、薄暗い給食コーナーと教室の窓際で育て

ているので、育ち具合に大きな差が出ています。

きょうしつ どうみよう そだ ねんせい  
教室で豆苗を育ててくれているのは4年生なのですが、

2つの豆苗の育ち方の違いがどこから来るのかを、鋭い

かんてん かんさつ なか なら がくしゅう  
観点で観察していますし、中にはまだ習っていない学習

りかい しんり い あ じどう  
から理解するはずの真理を言い当てた児童もいました。

