

給食だより

令和 8 年 8 月
川崎市立新城小学校
栄養士 草別 朱香

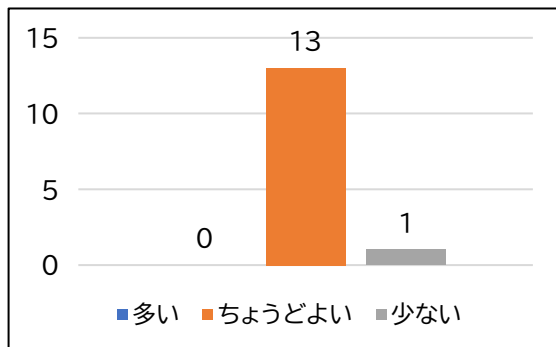
みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。休み明けは朝なかなか起きられなかったり体がだるかったりなんとなく元気が出ないことがあります。まだまだ暑い日を元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

★給食試食会を実施しました①★

7月6日(月)に1年生の保護者の方を対象とした給食試食会を実施しました。当日は、18名の保護者の方の参加がありました。

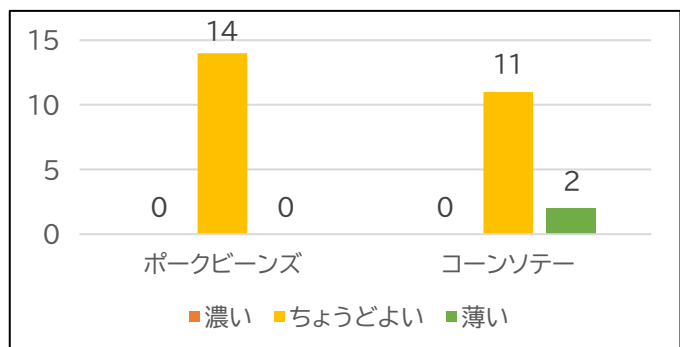
●量について

全体的量はいかがでしたか。



●味付けについて

それぞれの献立の味付けはいかがでしたか。



当日の献立は「白パン、いちごジャム、ポークビーンズ、コーンソテー、牛乳」でした。献立についての感想をいただいたところ「味が濃くなく食材の味がしてとても美味しかった」「大豆を煮ているとお聞きして、普段の田舎の水煮と違い、豆の味がとても濃く感じられた」などの声をいただきました。また、「コーンの味が濃いせいか他の素材の味が分かりづらい」などのお声もいただき、今後の献立作成の参考となりました。

普段の食事について「正しく箸が持てず、特訓中です」、「食事の時の姿勢が悪くよく注意しています」などの声をいただきました。今後も子どもたちの健康のためにも家庭と連携して食育を実践できればと思います。引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。

★野菜をおいしく食べよう★

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

ちいさのうぎょうしんこう かんてん しいやさい じゅん
地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜には体の調子を整える栄養素がたくさん含まれていますが、苦味があったり、食感が独特だったりして苦手な人もいます。しかし、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」はもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

～8.9月の給食～

献立表：<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

行事食：「お月見」（24日）

ごはん・さばの塩焼き・めった汁・月見団子・みたらしあん・牛乳

新献立：ジャージャー豆腐（7日）

中国の家庭料理をベースにした献立で、豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味付けをします。

※夏休み明けの給食開始日は31日（月）からになります。