



6月給食だより

令和7年6月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花



6月の給食目標 姿勢よく食べよう



普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。いすの背もたれにもたれかかってお尻が滑り込んでいたり、横向きに座っていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

ひだりて つか
左手を使わない



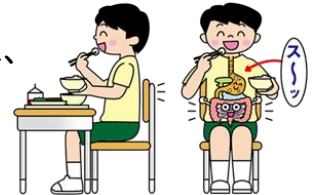
ひじをついている



あし く
足を組んでいる



よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されことなく消化がよくなります。しっかりと足の裏を床につけることで、足をぶらつかせることなく、背もたれにもたれず美しい姿勢を維持することができます。ひじをつかずに、食器を持って食べる意味も同様です。



16日～27日は「読書旬間」です！

柏木小学校の図書室にある本から以下のメニューが登場します！この期間には、図書室にも掲示されていますので、ぜひ読んでみてください。

18日（水）「チリとチリリ」

うみのおはなし

チリとチリリ洞窟を抜けた先の海の中。
巻貝や魚たち、ゆらゆら揺れる海藻たちの
世界を給食にします。2人が食べたスイーツも登場します。お楽しみに。

24日（火）「ハリーポッターと賢者の石」

ハリーがホグワーツ魔法学校で始めて
食べた食事に出てきた「ポークチョップ」、
人気のお菓子「百味ビーンズ」をイメージ
したサラダ、「バタービール」のようなゼリー
が登場します。お楽しみに。



まめ そら豆のさやむきをしました！

1年生が生活科の学習で、給食で使用するそら豆のさやむきをしました。目で見て、触って、においをかいで、五感を使って観察しながら1人2本ずつのそら豆をむきました。最初は硬くてなかなかむけなかった児童も、コツをつかんでからは「草のにおいがする～。」「中のふわふわが冷たくて気持ちいい！」「4個も入ってた！」など楽しみながら活動する様子が見られました。



そらまめの
さやむき



揚げたカツオと一緒に
タレにからめました！



カツオとそら豆のごまがらめ

＜材料 4人分＞

- ・カツオ 250g
- ★おろししょうが 5g
- ★酒 8g(小さじ2)
- ★しょうゆ 5g(小さじ1)
- ・片栗粉 30g
- ・揚げ油 適量
- ・そら豆 50g(約12粒)
- ☆さとう 40g(大さじ4.5)
- ☆しょうゆ 40g(大さじ2強)
- ・白ごま 10g

＜作り方＞

- ① カツオは3cm角に切り、★の調味料に30分以上漬けておく。
- ② そら豆は下茹でし、薄皮をむいておく。
- ③ ☆の調味料を耐熱容器に入れ、ふんわりラップかけてレンジで加熱する。(500Wで2分～2分半)
- ④ ①のカツオの水分を切って、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ⑤ そら豆と、④のカツオとごまを③のたれで和えてできあがり☆

（一人当たりの栄養価）

エネルギー154kcal たんぱく質14.8g
脂質5.4g 鉄分1.5g