



# You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～  
お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

6月12日のクイズの答え

どうもこの葉はイ.平行脈でした。

正解のクラス

かしわ学級・1-5・1-6・1-7・2-1・2-2・  
2-4・2-5・3-2・3-3・3-6・相談室

## 6月15日(月)の給食

牛乳 206g  
照り焼きフィッシュごぼうバーガー203g  
(パン110g・魚60g・ごぼうサラダ33g)  
ジャーマンポテトスープ 225g  
※写真は盛り付けの参考に



照り焼きフィッシュをはさむと  
こんな感じになります。



## 【給食室からこんにちは】

今日は、「魚のフライ」と「ごぼうサラダ」をパンにはさんで食べる「セルフハンバーガー」です。

普通のハンバーガーはレタスやトマトなど生の野菜をはさんでいますが、給食ではミニトマト以外の生の野菜を出すことができません。なので、今日はその代わりにごぼうサラダを入れています。ドレッシングでごぼうに味をつけてあるので、マヨネーズはかけなくても食べられますが、マヨネーズで和えてからはさむとよりおいしいと思います。教室でマヨネーズを和えてから配膳してください。

「魚のフライ」は白身魚の「メルルーサ」を使っています。揚げた魚をクラスの食缶に並べて、上から照り焼きのタレをかけました。身がやわらかいので揚げている時に身が崩れてしまいました。ごめんなさい。

今日はよく噛まないと思わずらいと思います。よく噛んでいただきます。しっかり噛んで食べることで脳が活性化しますよ。くわしくは下の「ものしりメモ」を読んでください。

ではクイズです。白身魚と赤身魚では筋肉が違います。「メルルーサ」をはじめとする白身魚はどちらが得意でしょうか？ ①長距離走 ②短距離走

揚げた魚にタレをかけました。



ごぼうをドレッシングで和えて  
ごまも加えました。



## 噛むといいこと ものしりメモ

- ①歯の下には「歯根膜」という器官があり、噛むたびに歯根膜が押されてポンプのように血液が脳に送り込まれることで脳が活性化します。
- ②記憶をつかさどる「海馬」が噛むことで刺激を受け、記憶力を高められる可能性があります。
- ③よく噛むと脳から「α波」が出て、集中力が高められ、「覚醒しながらリラックスできる」という心地よい状態になります。
- ④しっかり噛むことで、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が分泌され、ストレス緩和に効果があり、夜ぐっすり眠れます。



他にもいいことがいろいろありますが、普段何気なく行っている「噛むこと」で、脳が元気になるならいいですね。

.....(きりとり).....

年 組の意見・感想

☆クイズの答え

白身魚は

☆照り焼きフィッシュごぼうバーガー

- ①残さず食べられた 人
- ②少し残したり減らした 人
- ③まったく食べない 人

☆全部食べてみて

(多かった・ちょうどよい・もの足りない)

## 6月12日「給食室からこんにちは」のお返事

### とうもろこしと枝豆のかき揚げ

大きかった	0%
ちょうどよい	100%
もっと大きくして	0%

### トマトつけうどん(麺の量)

多かった	14%
ちょうどよい	72%
もっと食べたい	14%

### トマトつけうどん(汁の量)

多かった	25%
ちょうどよい	75%
もっと食べたい	0%

残さず食べた	86%
少し減らしたり残した	14%
まったく食べない	0%

わけ：時間が……トマトが……トマトが苦手・すっぱかった・塩分がすごいから・すっぱいのがにがて  
⇒トマトが苦手という感想が多かったです。

### <感想>

- ・とても立派なとうもろこしでした!かき揚げもモチモチでおいしかったです。(かしわ)⇒かしわ学級のみなさん、朝から皮むきをしてくれてありがとうございました。
- ・加熱したトマトが苦手という人が多かったです。でも私はおいしかったと思います!!かきあげもさくらんぼもおいしかったです!(1-5)
- ・さくらんぼが人気でした。(1-6)
- ・めんがおいしかったです。(1-7)
- ・トマトがさっぱりしててめっちゃおいしかったです。(2-1)
- ・トマトつけめんはすっぱさと旨みがあってさっぱりしていておいしかったです。(3-2)



# You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～  
お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

## 6月15日のクイズの答え

白身魚が得意なのは②短距離走でした。

## 正解のクラス

かしわ学級・1-5・1-6・2-1・  
2-4・2-6・3-2・3-6

## 埼玉県郷土料理・和菓子の日献立

### 6月16日(火)の給食

- 牛乳 206g
- 東松山の焼きとり丼 320g  
(麦ご飯 220g・焼きとり100g)
- 彩の国みそ汁 190g
- 水ようかん 32g
- ※写真は盛り付けの参考に



- ①干した小豆を乾煎りしてから煮ます。(写真左)
- ②寒天液に美味しく煮た小豆を加えます。(写真右)



③型に流し入れて固めます。



④固まったら切り分けて配布し、冷蔵庫で冷やします。



【給食室からこんにちは】6月は「食育月間」です。

きょうは埼玉県東松山市の郷土料理の「焼きとり丼」です。でも実は鶏肉ではありません。東松山駅の周りの屋台のメニューとしてホルモン(内臓)が食べられていましたが、そこであまり使われていない(?)のカシラ肉(顔やほほの肉)をホルモンの代わりに使い始めたのがルーツです。ご飯が進むようなピリ辛の「みそだれ」が特徴です。



「焼きとり丼」はゴマを入れて仕上げます。

「彩の国みそ汁」は煮干して出汁をとりました。にんじん、大根、小松菜は埼玉県産のものです。

6月16日は「和菓子の日」です。小豆は苦手な人が多いのですが、昔から伝える和菓子の素晴らしさをみんなに伝えたくて「水ようかん」を作りました。給食室で小豆を煮るところから手作りです。甘さを引き立たせるために「塩」を少し入れます。大きさや甘さはどうでしたか？おまけができたので、各クラスに1個ずつ入れさせていただきました。

ではクイズです。東松山の焼きとり丼の肉は何の肉でしょうか？

## 和菓子の日ものしりメロ

西暦 848 年というと平安時代にあたりますが、日本では疫病が蔓延しており、大きな被害が出ていました。当時の天皇であった仁明天皇はこの事態をなんとかしようとして元号を「承和」から「嘉祥(かしょう)」と改めました。嘉祥元年の6月16日に、厄除け・健康招福を願って16個のお菓子やお餅を神前に供えた儀式が行われました。(当時は天皇の代替わりに関係なく、よくないことが続いたりすると在位中に元号を変えるということはよくあったそうです。「嘉祥」とは「めでたいしるし」という意味で、なんとかして疫病をとりはらいたい、世の悪い空気をなくしたい、そんな気持ちが込められているように感じます。)これを起源として「嘉祥菓子」を食べる習慣は明治時代まで続きましたが廃れてしまいました。美しい日本の四季と歴史の中で生まれた和菓子の素晴らしさを楽しみ日本の食文化を正しく後世に伝え残すために、この『嘉祥の日』を現代に復活させたのが「和菓子の日」です。

年 組の意見・感想

☆クイズの答え ひらがなで

# 〇〇肉

☆麦ご飯の量 (多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆焼きとり丼の具 (多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆水ようかん

①残さず食べた 人 ②と③のわけ

②少し残したり減らした 人

③まったく食べない 人

☆水ようかんの大きさ

(大きかった・ちょうどよい・もっと小さくしてほしい)

## 6月15日「給食室からこんにちは」のお返事

### 照り焼きフィッシュバーガー

残さず食べられた	93%
少し残したり減らした	7%
まったく食べない	0%

残したり減らしたわけ:多い・マヨネーズが苦手  
ごぼう・魚が苦手

### 全部食べてみて

多かった	15%
ちょうどよい	85%
もの足りない	0%

### <感想>

- ・魚のフライのタレが甘じょっぱくておいしかったです!スープが何か不思議な味がしたんですけど味つけに何を使ったんですか?(1-5)⇒昨日のスープは、出汁は鶏ガラでとり、塩、こしょう、白ワインで味をつけました。パセリを入れていたのももしかしたらその香りかな?
- ・照り焼きフィッシュの味がこくて、とてもおいしかったです。とてもたくさんの方がおかわりしていました。スープの量が多かったけれど、おかわりをする人がたくさんいたので食べ切ることができました。給食とてもおいしかったです!!(1-6)⇒いつもたくさん食べてくれてありがとうございます。量が多かったら調整できるので教えてくださいね。
- ・バーガーがシャキシャキしててめっちゃおいしかったです☺(2-1)
- ・ハンバーガーはごぼうと魚、マヨネーズ、たれのあいしょうががとてもよくて食感もよくておいしかったです。(3-2)



# You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～

お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

## 6月16日のクイズの答え

「東松山の焼きとり丼」に使っているお肉は**ぶた肉**でした。

## 正解のクラス

かしわ学級・1-3・1-5・1-7・2-1・2-4・3-2・3-3・3-4・3-6

## 埼玉県郷土料理・学総応援献立

### 6月17日(水)の給食

牛乳	206g
秩父のわらじかつ丼	300g
(麦ご飯200g・キャベ40g・カツ55g)	
しゃくし菜和え	45g
みそ汁	200g
写真は盛り付けの参考に	



手作りわらじかつを1470枚作ります。



油で揚げたたれを直前にかけます

しゃくし菜漬けを和えました。



しゃくし菜の育つ様子



### 【給食室からこんにちは】

今日の午後は学校総合体育大会の壮行会がありますね。そこで、壮行会に合わせて給食は「学総応援献立」として「秩父のわらじかつ丼」を出して志木中のみなさんを応援します。

地元秩父で愛される B 級グルメで「大きくてまるでわらじみたい。」と言われたことから「わらじカツ」と呼ばれるようになったそうです。給食ではわらじほど大きくできませんが、一足のわらじをイメージして 2 枚のカツをのせて食べていただきます。1人 2 枚なのでお肉の大きさはいつもの半分にしています。2 枚でいつもの大きさくらいになります。また、勝てるようにという意味で「カツ」にしています。今日のカツで使っているお肉は鶏おね肉なので重くないですね。かつにかかっている「たれ」は給食室で作った特製のもので「上白糖・酒・みりん・しょうゆ」を煮て作りました。

「わらじかつ丼」は、①ご飯をよそった上に②ゆでキャベツをのせて、最後に③たれがかかったカツをのせてください。

副菜は秩父の名産の「しゃくし菜漬け」を使った和え物です。さっぱりした味つけに仕上げましたが、かつ丼とみそ汁との組み合わせはどうだったでしょうか。

ではクイズです。「しゃくし菜」は葉と茎の形が「？」に似ていることからつけられた名前です。さて何でしょうか？

### しゃくし菜ものしりメモ

「しゃくし菜」は、標高が高い秩父地方で、白菜の代わりに作られてきました。正式には「雪白体菜(せっぱくたいさい)」といますが、葉と茎の形が「？」に似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれています。晩秋の霜にあってしんなり味がのってから収穫して、木樽に漬け込みます。漬物で食べるほか、油炒めやまんじゅうの餡にしたりと、秩父地域の食生活にはかかせない漬けものです。

..... (きりとり) .....

年 組の意見・感想

☆クイズの答え



### ★わらじかつ丼

ご飯の量(多かった・ちょうどよい・もっと欲しい)

キャベツの量(多かった・ちょうどよい・もっと欲しい)

### ★かつのたれの濃さ

濃かった 人

ちょうどよい 人

もっと濃くして 人

### ★しゃくし菜和え

おいしかった 人

少し苦手 人

苦手なわけ( )

## 6月16日「給食室からこんにちは」のお返事

### 麦ごはん(量)

多かった	10%
ちょうどよい	79%
もっと食べたい	11%

### 水ようかん

残らず食べられた	94%
少し残したり減らした	3%
まったく食べない	3%

残したり減らしたわけ: あんこが苦手・つぶあんが苦手・  
ようかんが苦手

### 焼きとり丼の具(量)

多かった	0%
ちょうどよい	73%
もっと食べたい	27%

### 水ようかん(大きさ)

大きかった	0%
ちょうどよい	100%
もっと大きくして	0%

### <感想>

- ・畑作業をがんばった後の給食はおいしかったです!元気が出ました。(かしわ)
- ・最近和菓子にふれる機会も少なくなってしまったので、こういう時に知ることができてうれしいです。焼き鳥丼の具が少し辛みが強かったので、次はもう少し辛みを減らしてもらえると嬉しいです!(1-5)
- ・全部おいしかったです!!お肉がピリからでおいしかったです。(1-7)
- ・焼き鳥丼はピリ辛でごはんがすすむ味でおいしかったです。(3-2)



# You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～

お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

## 6月17日のクイズの答え

しゃくし菜は形が「しゃもじ」に似ていることからつけられた名前です。

## 正解のクラス

かしわ学級・1-3・1-5・1-6・  
1-7・2-1・2-3・2-4・2-6・  
3-1・3-2・3-6・

## 6月18日(木)の給食

牛乳	206g
麦ご飯	220g
キムムッチ	8g
いろどりナムル	75g
サムゲタン	220g
オレンジヨーグルトゼリー	68g

※写真は盛り付けの参考に



オレンジヨーグルトゼリーは、溶かした寒天にオレンジジュースを加え、よく混ぜてからヨーグルトを加えてゼリーのもとを作ります。



キムムッチを作っています



韓国料理屋さんのサムゲタン



## 【給食室からこんにちは】

きょうはお隣の国「韓国」の料理です。

韓国語で「キム」は「のり」のこと、「ムッチ」は「和える」という意味なのでキムムッチは「のりで作ったふりかけ」のことをさします。ごま油でにんにくを炒めて、そこにのりがくっつかないように入れます。砂糖としょう油で味つけをして、最後にごまと七味唐辛子を加え、ごはんが進む味つけに仕上げました。最近ごはんをよく食べてくれるので減らしましたが、ごはんの量は多かったでしょうか？

副菜は小松菜、にんじん、大根、きゃべつ、もやしを使った「ナムル」、デザートはみかんジュースとヨーグルトで作った甘酸っぱい「オレンジヨーグルトゼリー」です。

ではクイズです。「サムゲタン」のサム(参)は「高麗人参」、ゲは？、タン(湯)は「スープ」なのでそう呼ばれています。？は、次のうちどれでしょうか。

- ①豚肉
- ②牛肉
- ③鶏肉

## ものしりメモ サムゲタン について

サムゲタンは韓国料理で、？に高麗人参や餅米、くるみ、松の実、にんにくなどを入れて煮込んだスープのことです。熱いスープなのですが、日本の「土用の丑の日のうなぎ」のように夏バテ時の疲労回復料理としてよく食べられています。本来は？のお腹から内臓を出して、そこに高麗人参や餅米、松の実などを詰めた後、水に入れて最低2～3時間じっくり煮込んで作ります。きょうは予算の関係で高麗人参の代わりに普通の「にんじん」を使いました。にんじんは韓国語で「タン」なので正式には「タンゲタン」ですね。

.....(きりとり).....

年 組の意見・感想

☆クイズの答え

サムゲタンの「ゲ」は

☆麦ご飯

量(多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆キムムッチ

量(多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆サムゲタン

残さず食べた  
 少し減らしたり残した  
 まったく食べない

人 減らしたり残したわけ

人⇒

人⇒

☆オレンジヨーグルトゼリー

甘かった  
 ちょうどよい  
 もっと甘くしてほしい

人

人

人

## 6月17日「給食室からこんにちは」のお返事

### 麦ごはん(量)

多かった	17%
ちょうどよい	65%
もっと欲しい	18%

### かつのたれの濃さ

濃かった	1%
ちょうどよい	91%
もっと濃くして	8%

### きゃべつ(量)

多かった	39%
ちょうどよい	61%
もっと欲しい	0%

### しゃくし菜和え

おいしかった	92%
少し苦手	8%
苦手なわけ:味と食感が…キクラゲが苦手・具材がむり・野菜が苦手・なんかやだ	

### <感想>

- ・しゃくし菜の形のイメージがつかず、「しょうが!」と答える人もいました。学総に向けて、とても元気をもらいました!ありがとうございます!(かしわ)
- ・わらじかつ丼のおかげで気合入りました!!応援団がんばれそうです。(1-5)⇒応援団のみなさん、お疲れ様でした。
- ・カツの味がこくておいしかったです。キャベツのシャキシャキした食感がマッチしていました。(1-6)
- ・タレがあまじょっぱくておいしかったです。(1-7)
- ・わらじかつ丼はカツがジューシーでおいしかったです。しゃくし菜和えはさっぱりしていて食感が良くておいしかったです。(3-2)
- ・サラダを多くしてほしいです。足りませんでした。(3-5)⇒足りなくてごめんなさい。全体的にも残りが少なかったなので、次はもう少し増やしてみますね。

### 6月16日の感想

- ・やきとりどんが人気でした。味がこく、ご飯がすすむようで米もすぐになくなりました!(1-6)



# You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～

お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

## 食育の日献立

### 6月19日(金)の給食

牛乳	206g
麦ご飯	200g
ほっけのから揚げ	63g
きゅうりのさっぱり和え	45g
まゆだま汁	215g
※写真は盛り付けの参考に	



### 6月18日のクイズの答え

サムゲタンの「ゲ」は③鶏肉でした。

### 正解のクラス

かしわ学級・1-3・1-6・2-1・2-3・2-4・3-2・3-3・3-6

まゆ玉は「白玉粉」を「豆腐」でこねてから丸めました。

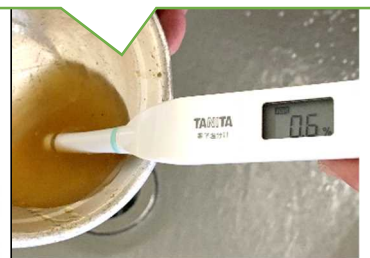


一つひとつ丸めてまゆ玉汁に入れます。



なると

少し汁を冷ましてから塩分を測ります。



【給食室からこんにちは】6月は「食育月間」です。

毎月19日は**食育の日**なので、一汁二菜献立にしています。

きょうのスープは埼玉県秩父市の郷土料理の「**まゆ玉汁**」です。秩父は養蚕が盛んで、昔は蚕を育てて絹糸を生産していました。まゆの出来がよくなるようにまゆ玉を作り、枝にさして飾っていました。その固くなった団子を汁に入れて食べていたようです。きょうは白玉粉と豆腐をこねてお団子を2200個くらい(配膳目安は1人2～3個)丸めて作り、汁に入れました。のどに詰まらせないように落ち着いて食べてください。

主菜の**ほっけ**は、「開きにして焼いたもの」を見ることが多いですね。なぜかという**とほっけは鮮度が落ちるのが早い魚**なので、すぐに干物にしてしまうことが多いのだそうです。ほっけは魚へんに花と書くのですが、北海道に花が咲くころに脂乗りが良くなる魚と言われています。



副菜は、今日みたいに蒸し暑い日にぴったりな

「**きゅうりのさっぱり和え**」です。4kgのきゅうりを乱切りにしてゆでたあと、冷やしておきました。味つけは「酸味」のあるものや「香り」のあるものにして減らソルトしました。「酸味」は疲れた身体を元気にしてくれるクエン酸たっぷりの「梅干し」、「香り」のよい「ごま」や「しそ」や「かつお節」です。



給食の1食分の塩分は2.5g以内になるように頑張っていて、きょうはほぼぴったりです。汁物はだしを効かせて減塩に努めていて、塩分濃度は毎回測って同じ位の濃さにしています。

ではクイズです。きょうの**まゆだま汁の塩分**は何パーセントでしょうか？

ア、0.3パーセント イ、0.6パーセント ウ、1.0パーセント



年 組の意見・感想

(きりとり)

☆クイズの答え きょうの塩分は

☆麦ご飯の量

(多かった・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆きゅうりのさっぱり和え

②と③のわけ

①残さず食べた

人

②少し残したり減らした

人

③まったく食べない

人

☆まゆ玉汁

おいしかった

人 苦手なわけ

少し苦手

人

## 6月18日「給食室からこんにちは」のお返事

### 麦ごはん(量)

多かった	11%
ちょうどよい	89%
もっと食べたい	0%

### サムゲタン

残さず食べた	84%
少し減らしたり残した	16%
まったく食べない	0%

減らしたり残したわけ:量が多い・とりにくがきらい・  
ネチョネチョやだ・きのこが苦手・味がいや

### キムムッチ(量)

多かった	12%
ちょうどよい	66%
もっと食べたい	22%

### オレンジヨーグルトゼリー

甘かった	25%
ちょうどよい	73%
もっと甘くしてほしい	2%

### <感想>

- ・韓国料理について知れてよかったです!(かしわ)
- ・オレンジヨーグルトゼリーの甘さがちょうどよくておいしかったです。おかわりする人が多かったです。(1-6)
- ・ゼリーがさっぱりしててめっちゃおいしかったです。(2-1)
- ・サムゲタンは具たくさんで鶏肉の旨味がたっぷりておいしかったです。(3-2)