

食育だより



令和8年度7月
船橋市立薬田台小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

夏休みが始まります。もうじき梅雨が明けて夏本番。ここ数日は給食室の中も30℃をこえる日が続いていました。
7月はベトナムの人たちに親しまれている料理のひとつ、バインミーを給食で味わいました。一年を通して、気温の高い日が多いベトナム。今月の食育だよりは、7月6日の給食のようすをご紹介します。

バインミーは、ベトナムのサンドイッチ。今日は、みんなでバインミーを作ります。ベトナムは、むかしフランスが支配している時代がありました。そのため、フランスの文化がベトナムにたくさん持ちこまれました。フランスパンやコーヒーも、そのひとつ。やわらかいフランスパンに、肉や野菜をたっぷりとはさんだバインミーがまちの屋台で売られています。
ベトナム料理のバインミーは、3年生のハンさんが教えてくれました。ベトナムにはほかにどんなお料理があるのでしょうか。今日はベトナムのバインミーを味わってください。



7月6日の給食

- ・牛乳
- ・ミルメクコーヒー
- ・ソフトフランスパン
- ・豚肉の香味焼き
- ・大根と人参の甘酢サラダ
- ・春雨スープ

あじわいカードを紹介します！！

バインミーを食べて感じたこと、考えたことを書いてくれてありがとう。

・ベトナム料理と聞いて、わくわくしましたが、予想以上においしかったです!!またたべたい!
・初めて見て、食べたけどおいしかったです!!
・もっと他の国の料理を食べてみたいです!!
・美味しかったです。
・肉と野菜とソフトフランスパンが最高にあっていて、すごくおいしかったです!
・また今度食べたいです!
・肉と野菜がとても合っていて、また食べたいと思いました!また作ってほしいです。
・他の国のサンドイッチも食べてみたいです。
すごくだん力があり、食べごたえがあっっておいしかったです。

・パンとお肉と野菜の相性が良かった!具が多くて、いつものサンドイッチより、お得な感じがした。具なしもおいしい、具ありで10倍おいしい!
・よくかむ練習になった。他の具でも合いそう。
・具だけでもおいしい!パンが固いけど、おいしい!食べごたえがある。
・朝ごはんにもできそう。
・毎日食べられそう。何回でも食べたい!

・バインミーで肉をはさんで食べるのがおいしかったです。またバインミーを食べたいです。
・昔ベトナムに行った時のことを思い出しました!色々な国の料理が食べたいです!

・サラダのしゃきしゃきとお肉のかわのあじがおいしかったです。お肉のあぶらがおいしかったです。パンはふっくらモチモチで、サラダとお肉にあっていました。

・外がサクサク、中がモチモチでおいしいパンでした。肉と野菜をサンドしたら、とてもおいしかったです。全員の子がおいしいと言っていました。ごちそうさまでした。

・具材を入れて自分でバインミーをつくるのがおいしさにつながった。食感(野菜+肉)が良かった。初めて食べて、外国について興味がわいた。

・サンドイッチにしくなくても美味しかった。
・大きさはもう少し小さくても良かった。

・うまかった。おいしかった。また食べたい!!!

・おにくの味がおいしくてパンとよく合った。お店の味みたいだった。パンがいつもとちがっておいしかった。

・パンとお肉がやわらかくて食べやすかった。
・もう一度食べたい。食感がとてもよかった。
・ベトナムに行ってみたい!!他の国の料理も食べてみたい。ごちそうさまでした。

・とてもおいしかったです。具の味とパンと合っていた。具がいっぱいあったのしかった。

・初めて食べました!めちゃくちゃおいしかったです!おいしかったけれど、歯がグラグラしていたので、気をつけて食べました。
・もっと給食に出してほしいです!お肉の味つけが最高で野菜もシャキシャキしていてベリーグッドでした。

・日本にいたら食べる機会がほとんどないので、給食で他の国の食べ物を食べられて良かった。
・パンの歯ごたえ、肉とサラダを組み合わせですごい。食べる楽しみを感じられた。
・北習志野の商店街にバインミーのお店があるので行ってみたくなった。

・かためのパンとやき肉と野菜の相性がよくてもおいしかったです。
・食感が楽しくておいしかったです。
・バインミーを食べて元気100倍ンミーになりました!!

・パンがかたくてお肉とあいしょうがよかった。サンドしてもおいしかったし、お肉と野菜だけでもおいしかった。
・サンドするのがむずかしかったけど、おいしかった。

・パンがよかった。(3票)
・肉がよかった。(1票)・野菜がよかった。(1票)

・とってもおいしかったです。あまかった!

・このたびは、給食でベトナムの人の料理を味わわせてくれてありがとうございます。みんなおいしいと言っていました。つくるたのしさやおいさがたまらなかったです。

・おいしかった。お肉との組み合わせがおいしかった。

・パンがカリカリしていておいしかった。
・パンとお肉の相性が良かった。野菜もちゃんととれたのに、おいしかった。お肉はやわらかく、パンはかためで歯ごたえがあっておいしかった!外はカリカリ、中はモチモチがおいしかった!

あじわいカード 年の 4 組
バインミーを食べて感じたことや考えたことを
きかせてください。

バインミーを食べたこともおい
しかった。お肉をはき
でもおいしかった。おパン
がもちもちしておいしかった
です。はじめに食べ
ました。またいつか食べたいです。