

給食だより 平成30年度 7月号



西東京市立碧山小学校
栄養士 横張 泉



7月の献立より



2日 半夏生 スタミナサラダうどん ポテトたこ

7月2日の半夏生にちなみ、夏至に続きタコ料理を取り入れました。また、香川県では、半夏生の日とその年にとれた新小麦粉で打ったうどんを食べる習慣があるそうです。

3日 ふかしとうもろこし 10日 ゆで枝豆

とうもろこしは1年生が皮をむき、枝豆は碧山小学校の2年生が枝からさやもぎをしてくれる予定です。枝豆は市内農家の都築勲さんから届く、とれたて新鮮な旬の味です。

6日 七夕そうめん汁

天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこ・オクラを入れて、七夕の夜空をイメージして作ります。七夕にそうめんを食べる習慣は、奈良時代からあるそうです。中国からそうめんのもととなる「さくべい」という小麦菓子が伝えられ、小麦の収穫と1年の健康を祝う行事食として、日本でも定着していったそうです。

13日 ブルーベリーチーズタルト

今年も北町の加藤ファームさんから生ブルーベリーを届けていただきます。6月はゼリーのトッピングに使用しましたが、7月は子供たちからの要望に応じてチーズタルトの生地に入れて焼きます。夏限定のみずみずしい味わいを楽しみます。



17日 あなごちらし寿司

ここ数年、うなぎの魚獲量が激減、価格も高騰しています。碧山小学校では「土用の丑の日」のうなぎのかわりに、価格が安定したあなごを使ったちらし寿司を作ります。あなごには、皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫力を上げるビタミンAが多く含まれています。

※学校ホームページに給食の写真やレシピを載せています。ご家庭での話題作りに、どうぞご活用ください。

～1年生の食育体験～ 見て、さわって、味わって



6月5日、給食のサラダに使うそら豆のさやむきのお手伝いを1年生にしてもらいました。旬の食べ物のよいところ「①おいしい②やすい③えいようがある」や、そら豆の名前の由来、さやのふわふわの部分の役割などを学習してから、さやむきに挑戦してもらいました。



「ふわふわだ。」「つめたいね。」などと言い合いながらむいています。



「給食まだ?」とお昼を待ちきれない様子の1年生、午前中の図書の時間に絵本『そらまめくんのベッド』の読み聞かせをした学級もありました。自分でむいたそら豆の味の感想は「おいしい」「くさい」など色々でしたが、五感を使って旬をしっかりと味わうことができました。



レシピ紹介

<鶏肉のチーズピカタ> 4人分

チーズ風味のボリュームある衣が、脂肪分が少なくあっさりした鶏むね肉によく合います。冷めてもおいしいのでお弁当にもぴったりです。

鶏むね肉	…200g (約1枚)
白ワイン	…少々
薄口醤油	…小さじ1
塩・こしょう	…少々
小麦粉	…適宜
たまご	…1個
牛乳	…小さじ2
粉チーズ	…小さじ2
(あれば、パセリ、バジルのみじん切りなど)	
バター	…8g
サラダ油	…適宜

- ①鶏むね肉は皮をとり、4つに切る。ワイン、薄口醤油、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②卵、牛乳、粉チーズを混ぜ合わせ、①の肉をくぐらせる。
- ③フライパンにバターを入れて火にかけて溶かし、適宜サラダ油を足して、②を並べて両面焼く。(ふたをして中心までしっかり火を通す)

※給食ではオープンで調理するため、バターは溶かしてから卵液に混ぜて使います。