

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.5

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3.7.19

暑さが続きますが、夏バテなどしていませんか。夏バテの原因のひとつに、食事が麺類に偏ったり、冷たい飲み物を摂りすぎたりすることによる、ビタミンB1不足が考えられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1補給と、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 夏バテ対策にオススメの食べ物

#### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

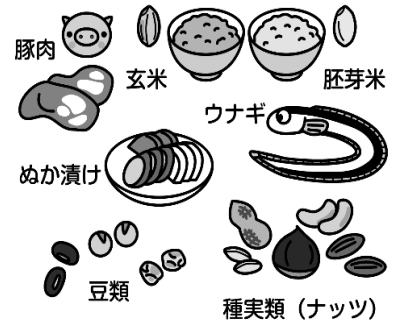


#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



#### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 《2年生 とうもろこしの皮むき》

7/16(金)1時間目に、2年生が、全校分140本のとうもろこしの皮むきをしました。

とうもろこしの皮の枚数を数えたり、においをかいでみたりと、観察もしました。とうもろこしの「ひげ」の数と「実」の数が同じであること、収穫する時間によって味が変わることなど、クイズを交えて話しました。

とうもろこしは、日中に溜めた栄養分を気温が低くなる夜に、葉から実へ成長のために送っているので、夜は実に甘みが蓄えられた状態になります。朝採りすることにより、一番甘くておいしい状態のとうもろこしを食べることができるのです。



トウモロコシのクイズ

① ありおかしの数はいくつくらい？

② ポーロのポックブコーン

③ プリン

④ ①の数は？

⑤ ②の数は？

⑥ ③の数は？

⑦ ④の数は？

⑧ ⑤の数は？

⑨ ⑥の数は？

⑩ ⑦の数は？

⑪ ⑧の数は？

⑫ ⑨の数は？

⑬ ⑩の数は？

⑭ ⑪の数は？

⑮ ⑫の数は？

⑯ ⑬の数は？

⑰ ⑭の数は？

⑱ ⑮の数は？

⑲ ⑯の数は？

⑳ ⑰の数は？

㉑ ⑱の数は？

㉒ ⑲の数は？

㉓ ⑳の数は？

㉔ ㉑の数は？

㉕ ㉒の数は？

㉖ ㉓の数は？

㉗ ㉔の数は？

㉘ ㉕の数は？

㉙ ㉖の数は？

㉚ ㉗の数は？

㉛ ㉘の数は？

㉜ ㉙の数は？

㉝ ㉚の数は？

㉞ ㉛の数は？

㉟ ㉜の数は？

㊱ ㉝の数は？

㊲ ㉞の数は？

㊳ ㉟の数は？

㊴ ㊱の数は？

㊵ ㊲の数は？

㊶ ㊳の数は？

㊷ ㊴の数は？

㊸ ㊵の数は？

㊹ ㊶の数は？

㊺ ㊷の数は？

㊻ ㊸の数は？

㊼ ㊹の数は？

㊽ ㊺の数は？

㊾ ㊻の数は？

㊿ ㊼の数は？

2年生 Nさん

計量の単位

火加減

計量カップ



1カップ:200ml  
ただし、牛乳は1本180mlを基本としています。

計量スプーン



大きじ:15ml  
小さじ:5ml

強火



鍋底全体に炎が当たる状態、  
鍋底から炎がはみ出ないように。

中火



炎の先端が鍋の底に  
当たる状態

弱火



炎の先端が鍋の底に  
当たらない状態

食材の切り方

角切り

サイコロのような立方体に切る。



ざく切り

ざくざくと大きめに切る。



短冊切り

長方形に薄く切る。



斜め切り

縦長いものを端から斜めに切る。切り口が楕円形に。



小房に分ける

茎から切り筋したり、  
根元を落としてしたりして  
小さなかたまりに分ける。



くし切り

丸い食材を放射線状に切る。



小口切り

細長いものを端から  
薄く刻むように切る。



そぎ切り

包丁の刃を寝かせ、手前に  
引くようにそぐように切る。



挑戦してみよう!

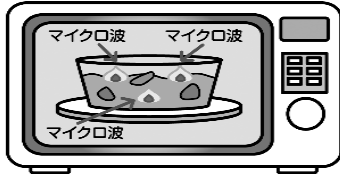
# 電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに  
大切なことをクイズにし  
ました。少しむずかしいで  
すが、挑戦してみましょう。



## Q1

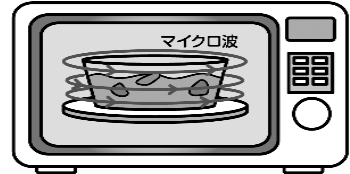
電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思えるものに○をつけましょう。



① 食べ物に火をつけて、温める。



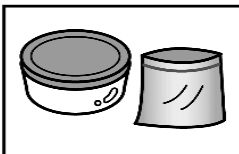
② 食べ物の中の水分子がふる  
えることで熱を出し、温める。



③ 熱い風が食べ物のまわりを  
ぐるぐる回って温める。

## Q2

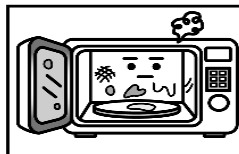
電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



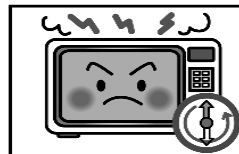
① 電子レンジに合っ  
た器や袋を使う。



② 生き物を入れては  
いけない。



③ 汚れても、そのま  
まにしておく。



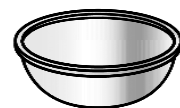
④ 長い時間に設定し  
て温める。



⑤ “から”や“まく”がついて  
いるもの(たまご、たらこ、  
くりなど)は温めない。

## Q3

下の絵の中で、電子レンジで使える物に○をつけましょう。(いくつでも)



① ステンレス  
のボウル



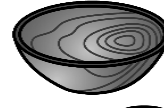
② 陶磁器



③ ペット  
ボトル



④ 缶



⑤ 木の器



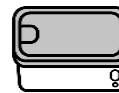
⑥ ラップ



⑦ ポリ袋



⑧ アルミホイル



⑨ 耐熱の容器



⑩ 漆器

# 給食の食材について

～令和3年7月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。  
農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	こまつな	西東京	里芋	千葉
もち米	島根	大根	北海道	じゃがいも	西東京・長崎
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ	西東京・長野	れんこん	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・青森	にんじん	千葉
鶏肉	岩手	トマト	西東京	玉ねぎ	兵庫
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森
さわら	長崎	にんにく	香川	かぼちゃ	北海道
鮭	北海道	もやし	栃木	たけのこ	鹿児島
あじ	ベトナム	ピーマン	西東京	きゅうり	西東京・千葉
いか	岩手	ほうれん草	栃木・群馬	なす	西東京
たこ	北海道	パセリ	茨城	セロリ	長野
ちりめんじゃこ	宮崎	さやいんげん	西東京	しめじ・えのき	長野
えび	インドネシア	長ねぎ	千葉	ミニトマト	千葉
大豆	北海道	にら	栃木	冬瓜	静岡
しらす	宮崎	干しいたけ	九州・四国	こだますいか	群馬



## さばのごまだれ焼き

6/24(木)に登場しました!

《材料》 4人分(中学年6人分)

さば切り身 4切れ (1切れ50~80g)

塩・こしょう…少々  
酒・砂糖・みりん…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1 すりごま…大さじ1

《作り方》

- ⑦ ポリ袋にさばと調味料・ごまをすべて入れ、1時間以上漬けておく。
- ⑧ フライパンに油を敷き、中~強火でさばを両面焼く。
- ⑨ 表面に焼き目が付いたら、ポリ袋に残った調味料も加え、弱火でふたをしてじっくり焼く。
- ⑩ 火が通ったら、できあがり。

給食室では、スチームコンベクションオープンで水蒸気を加えながら焼いています。

## なすとトマトのスパゲティ

7/9(金)に登場しました!

《材料》 4人分(中学年6人分)

スパゲティ 360g 塩…水2Lに小さじ1

ベーコン…30g(2枚) ウィンナー…50g(2~3本)

にんにく…5g(1かけ) セロリ…20g(1本) パセリ…少々

玉ねぎ…60g(1/4~1/2個) トマト…200g(1個)

なす…120g(1本) マッシュルーム…30g 粉チーズ…大さじ1

油…適量 塩・こしょう…少々

トマトピューレ・ケチャップ…50g

ウスターソース・赤ワイン…小さじ1

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切、ウィンナーは小口切、にんにく・パセリはみじん切、セロリ・玉ねぎは薄切り、なす・トマトは湯むきして一口大にそれぞれカットする。
- ② スパゲティは、たっぷりのお湯に塩を加え、かために茹でる。
- ③ フライパンに油を敷き、中火でベーコン・ウィンナー・野菜を炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料で味付けをする。
- ⑤ 最後にパセリと粉チーズを加える。
- ⑥ 茹で上がったスパゲティと⑤を絡めたら、できあがり。



# 野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集!



第16回

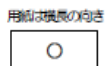
令和2年度 本校のカレンダー掲載作品

<テーマ> やさい

(例) 野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、  
できあがった料理など野菜に関する絵なら何でもOK



<応募方法> ①画用紙(八つ切 27cm×39cm程度)を横長の  
向きにしてイラストを描いてください。



②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど

③絵は未発表のオリジナルのもの

④作品の裏に保育園名または学校名、学年、氏名を記入



<応募資格> 西東京市在園・在学の保育園児または小学生

<応募期限> 令和3年9月24日(金)まで

\*校内の締切は、夏休み前に別紙でお知らせします。

<応募先> 保育園または小学校の栄養士へ提出してください。

<選考方法> 西東京市栄養士連絡会で10月に選考します。

<結果発表> 結果は保育園または小学校を通してご連絡いたします。

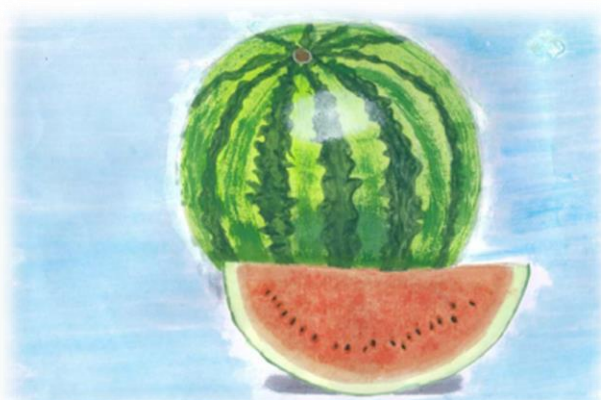
入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和4年(2022年)版の  
野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。  
また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

<その他> ①応募作品は各保育園・小学校に返却します。

②保育園名・学校名および氏名をカレンダーに記載します。

③一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示する予定です。

<主催> 西東京市栄養士連絡会(事務局:西東京市健康福祉部健康課)



昨年度は、芝久保小学校から24作品の応募があり、  
3作品がカレンダーに掲載されました。

今年度も、たくさんの応募をお待ちしています!

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。



料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけましょう。

爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。