

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.5



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.7.19



いよいよ夏本番を迎えます。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしよう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

栄養のバランスを考えよう!

自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



ひじき

切り干し大根

小松菜などの青菜

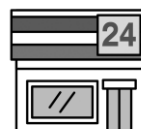


小魚

ごま

干しエビ

コンビニで購入する場合(例)



主食 (おにぎり)

副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)



主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類



主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



果物・乳製品

牛乳・ヨーグルト

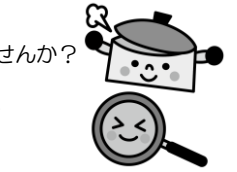


夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？
料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



フライパンを持ってみよう。

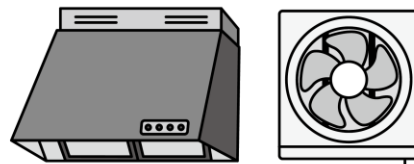
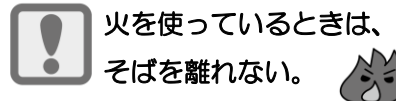
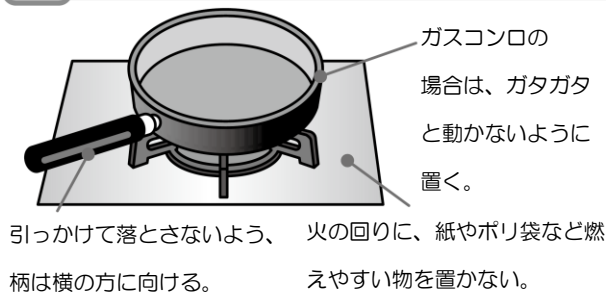


ご飯を茶碗によそってみよう。



正しい置き方で食器や箸を並べてみよう。

鍋やフライパンの置き方・扱い方



換気も忘れずに。



食中毒を防ぐために気をつけること

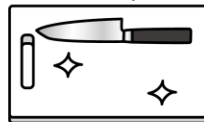
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



こまめに手を洗う。



肉や魚は中までしっかりと火を通す。



夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しを浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜





6/28(水)の給食で、登場しました。
沖縄料理のメニューです。



献立名/食品名	切り方	1人分量	4人分の目安量	調理方法等	
【シシジューシー】					
米		60 g	300g (2合)	①米を研ぎ、ざるにあげておく ②①を炊飯釜に移し豚骨スープ・酒を加えて、 2合の目盛に合わせる *給食室では豚骨スープをしましたが、 ガラスープの素等で代用してください。	
酒		15 g	大さじ5		
豚骨スープ		炊飯器2合の目盛に合わせる			
焼き豚	肉はどちらかだけでも良いです	1 cm角	5 g	③フライパンに油を入れ、肉とにんじんを サッと炒める	
豚もも		2 cm角	13 g		
干し椎茸		せん切り	0.5 g	④②に③と椎茸・昆布、調味料を加え 炊飯器で炊き込む。	
にんじん		せん切り	7 g		
刻み昆布		3cm幅	1.5 g	7 g	
油 (炒め用)		1 g	小さじ1	⑤炊き上がったたら、よく混ぜ、 最後に小ねぎを散らす。	
塩		0.5 g	ひとつまみ		
しょうゆ	調味料	1.5 g	大さじ1	給食では、炊いたご飯に煮ておいた具を 加え、「混ぜご飯」にして作りました。	
本みりん		0.8 g	小さじ1		
酒		2 g	大さじ1		
こねぎ		小口切り	2 g		10 g
【にんじんしりしり】					
にんじん		せん切り	35 g	大きめ1本	①フライパンに油を入れ、にんじん もやしを炒める。
もやし			16 g	100 g	
ツナ (缶詰)		油をきる	8 g	1缶	②油切りをしたツナを加え、 調味料を加える。
たまご			15 g	大きめ1個	
油 (炒め用)			1 g	小さじ1	③最後に溶き卵をいれて混ぜる。 *給食室では事前に炒り卵を作り、最後に混ぜています。
塩			0.2 g	ひとつまみ	
こしょう	調味料		0.1 g	少々	
しょうゆ			1 g	小さじ1	
砂糖			0.5 g	小さじ1	

2年生『食の体験活動』 ≪枝豆のさやもぎ・とうもろこしの皮むき≫

6/24(金)、2年生が全校分16kgもある枝豆のさやもぎをしました。枝付の枝豆は、向台町にある田倉農園さんに届けていただきました。はじめに、田倉さんから畑の様子、どのように枝豆を栽培するかなどを動画から学びました。「種を3月に撒くとは、思っていたより早かった!」「2年生の畑で育てている枝豆はすでに大豆になりかけているよ。」「自分でも育ててみたい!」と色々な声を聞くことができました。いよいよ、手元に枝豆が届き、いざ実践! 枝から実をもぐ作業は、2年生には簡単だったようで、あっという間でした。「枝豆は、1つの枝からいっぱいになっていたからビックリ!」「根っこがでかい!」「豆がかたい! ひげが生えてる。」としっかり観察もしていました。そして、当日の給食に登場すると「美味しい。」「もっと食べたかった。」という声を聞くことができました。

7/11(火)には、全校分155本のとうもろこしの皮むきをしました。

前半は、栄養士からとうもろこしの「ひげ」の数と「実」の数が同じであること、水をあげるのは涼しい時間であること、収穫する時間によって味が変わるなど、クイズ形式で話をしました。

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。もじゃもじゃしている「ひげ(絹糸と言います。)」は、茶色になると、食べ頃の目印です。皮むきを経験したことがある児童はたくさんいましたが、今回は一歩進んだ視点で、とうもろこしを観察するように促しました。皮の枚数や粒の数、粒の色、におい、触った感触やみずみずしさを感じられているようでした。もちろん、当日の給食で美味しくいただきました。詳しい様子は、本校ホームページをご覧ください。



給食の食材について

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	青森・埼玉・茨城	小松菜	西東京・茨城	なす	西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	北海道	じゃがいも	西東京・茨城
豚肉	群馬	キャベツ	西東京・長野	れんこん	茨城
鶏肉	岩手	かぶ	西東京・青森	にんじん	千葉・青森
鶏卵	宮城	トマト	西東京	玉ねぎ	西東京
さば	千葉	しょうが	高知	ごぼう	青森
鮭	北海道	にんにく	青森	たけのこ	静岡
あじ	ベトナム	もやし	栃木	きゅうり	西東京・千葉
いか	ペルー	ピーマン	西東京	セロリ	長野
たこ	北海道	ほうれん草	栃木・群馬	しめじ・えのき	長野
ちりめんじゃこ	兵庫・瀬戸内	パセリ	茨城	冬瓜	静岡
えび	ベトナム	さやいんげん	西東京	とうもろこし	千葉
大豆	北海道	長ねぎ	千葉	もずく	沖縄
干しいたけ	九州・四国	にら	茨城・栃木	こだますいか	神奈川

野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集

〈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イラストなら何でもOK

〈応募方法〉

- ①画用紙(八つ切 270mm×380mm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イラスト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

〈応募締切〉 9月1日(金)まで

〈結果発表〉 結果は10月以降に学校を通して連絡します。

★入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和6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。一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示します。

〈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)

*「夏休み図画工作等コンクール作品募集のご案内」もご確認ください。

今年度も、たくさんの応募をお待ちしています!



校内で育てた野菜が豊作でした!

2年生は、生活科で1学期に野菜を育て、観察する授業を行っていました。春にナス・ピーマン・枝豆・きゅうり、4種類の苗を植え、元気に育つように水やり、雑草取りなどお世話を続けていました。ぐんぐん成長した夏野菜は、6月の中旬ごろから収穫できるようになりました。観察が終わると、児童が栄養士に届けてくれたので、様々な給食に使わせていただきました。その都度、給食時のスライド等で紹介すると「自分の野菜が入ってる!」と嬉しそうにしていたり、「食べてみる!」と苦手な夏野菜に挑戦して克服したり、貴重な経験となっていたと思います。

また、5年生の理科で発芽の勉強時に使ったいんげんも給食に使用しました。

