

給食だより

令和8年度

7月号

西東京市立保谷第一小学校

栄養士 平沢 いおな

1年生 とうもろこしの皮むきをおこないました！

保谷第一小学校では、学習の取組の一環で、給食に提供する旬の食材を使った体験授業を行います。6月23日に1年生がとうもろこしの皮むきを実施しました。保谷第一小と青嵐中2校分の量ですが、手の力が強い子が多いのか、すすいむくことができ、おかげで時間内に終え、給食室へと届けることができました。楽しく取り組み、食べる時も「むいた時より濃い黄色になった！」「甘くておいしい！」と生と茹でたときの変化にも、気が付くことができました。



3年生 えだまめのさやもぎをおこないました！

6月29日に3年生がえだまめのさやもぎを実施しました。国語で「すがたをかえる大豆」を学習します。えだまめが大豆の仲間だと、知っている人もいました。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、タンパク質が豊富です。大豆食品は成長期の子どもにも、大人にも、積極的に摂取してほしい食材です。さやをもぐのは簡単ですが、手間のかかる作業です。どのクラスも一生懸命取り組みました。児童の中には、さやに入った状態のえだまめの食べ方が分からないという人も。のどに詰まる危険性から、疎遠になっているのかもしれませんが。ですが、さや付きえだまめは鮮度がよく、ほくほくおいしいものです。旬の味を楽しむとともに、指先の動きの練習にもなります。



7月のこんだてより

3日 インドネシア料理 ナシゴレン 揚げバナナ

インドネシアとは、何千もの火山島からなる、東南アジアの国です。スパイスやハーブ、ココナッツミルクなどを使った料理が多いです。ナシゴレンはインドネシア語で、「ナシ」がご飯、「ゴレン」が炒めるを意味します。本来は目玉焼きをのせますが、炒り卵で代用しました。揚げバナナは、水で溶いたホットケーキミックスに、バナナをくぐらせて揚げます。仕上げにグラニュー糖をかけます。

7日 セタ献立

セタは五節句のひとつです。天の川に見立てたそうめんや、星形のにんじんを使った「セタそうめん汁」、オクラをちらした「五目ちらし寿司」を提供します。

10日 納豆の日 冬瓜の日

納豆は大豆製品のひとつです。野菜と一緒に和えて、さっぱりつるっと食べられるよう、だししょうゆで味付けます。

冬瓜とは、冬のウリと書きますが、実は夏が旬の野菜です。皮が頑丈で、収穫してから冬までもつことから、この名がつけられたそうです。食べやすいよう、一度茹でこぼしてから、汁に加えます。

楽しみだったスイカ🍉

先日台風の影響で市立小中学校全校が休校となりました。その日の給食はスイカ。後日、何人ものひとに「休校の日のスイカはどうなったの？」と聞かれました。よっぽど楽しみだったのですね。なんだか申し訳ない気持ちになりましたが、本校児童の多くが、給食に興味関心を持ち、楽しみにしてくれていることが分かりました。栄養士としてうれしいばかりです。こっそり、7月にスイカ再チャレンジしました。どうか、みんなに提供できますように…☆

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント	
野菜はよく洗う。 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

今月の地場&産直農産物

都合により変更になる場合がございます。

中町 都築勲さんより…じゃがいも、きゅうり
北町 加藤ファームさんより…ブルーベリー



にしとうきょうしのうさんぶつ

西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん