給食だより　７月号

令和元年６月２７日
西東京市立中原小学校
校長　水野　伸一郎
栄養士

蒸し暑い日が続いています。体がだるかったり、食欲が落ちたりする児童もいるかもしれませんが、これは夏ばての症状のひとつです。給食でもよく出ている、なす・ピーマン・トマト・きゅうりなどの夏野菜には、水分といっしょに体に必要なミネラルを補充する働きがあり、夏ばての症状を改善します。また、体力の消もうが激しい夏は、貧血の症状も起きやすくなります。肉・魚・卵などのたんぱく質源をしっかりとることも大切です。水分補給も大切ですが、それだけでは夏の暑さをのりきる体力はつきません。旬の食べ物をおいしく食べ、暑い夏も元気に過ごしましょう。

今月の給食の目標

暑さに負けない体をつくろう　赤・黄・緑バランスよく

毎月の献立表にものせている赤・黄・緑の食品群ですが、これらをバランスよく食べることが健康的な食生活の基本です。黄色の仲間は体を動かすエネルギーのもとになる食べ物。赤の仲間は筋肉・骨・血・皮ふなど、体をつくる材料になる食べ物。そして緑の仲間は、食べ物が体の中でエネルギーや筋肉、骨などに変わるのを助けたり、病気から体を守ってくれたりする食べ物です。色々な食べ物をまんべんなく食べることで、健康な体は作られるのですね。

～７月の献立より～

１日（月）　枝豆

当日は、３年生とつくし学級が給食室のお手伝い。枝豆の枝切りをします。市内の農家から新鮮な枝豆を届けていただく予定です。

２日（火）　半夏生の献立

半夏生は田植えを終える節目となる日です。関西ではこの日に豊作を願って、旬のタコを食べる習慣があります。また香川県では、その年にとれた小麦でうどんを振る舞うのだそうです。

４日（木）　世界ともだちプロジェクトこんだて（セーシェル共和国）

「世界ともだちプロジェクト」の一環で中原小の子供たちが学習している国のひとつ、セーシェル共和国の料理が給食に登場します。

１９日（金）　食育の日献立

７月２７日土用の丑の日にちなんで、給食ではあなごのちらし寿司を提供します。土用の丑には「う」のつくものを食べる習慣から、梅やとうがん（瓜）も献立に取り入れました。

【そら豆のさやむき体験】

６月３日（月）２年生が給食お手伝い体験として、全校児童分のそら豆のさやむきをしました。よく観察しながらさやをむき、「外側はつるつる、中はふわふわだった。」「おふとんみたいだった」「少しべたべたしていた」など、色々な感想を聞かせてくれました。そら豆が苦手な児童も多いですが、うす皮をむくと食べやすいことを伝えると、一口挑戦してみようとする姿もみられました。

６月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
小松菜	西東京市	キャベツ	西東京市、愛知県	米	埼玉県産彩のかがやき
トマト	西東京市	きゅうり	西東京市、埼玉県		埼玉県産彩のきずな
人参	千葉県	玉ねぎ	西東京市、兵庫県	鶏肉	鳥取県、宮崎県
じゃが芋	長崎県	レタス	西東京市、長野県	豚肉	群馬県、千葉県
そら豆	茨城県	大根	西東京市、青森県、千葉県	あおさのり	三重県
ねぎ	茨城県	あしたば粉	東京都	かつお	静岡県
ごぼう	熊本県	河内晩柑	愛媛県	あさり	愛知県
里芋	鹿児島県	冷凍パイン	沖縄県	いか	ペルー
れんこん	茨城県	プラム	山梨県	たこ	北海道
ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	千葉県	さくらんぼ	山形県	ししゃも	アイスランド
しめじ	長野県	小玉すいか	群馬県	豆あじ	長崎県、高知県
えのきたけ	長野県	美生柑	愛媛県	鮭	北海道
生しいたけ	栃木県	メロン	茨城県	たら	ロシア

給食レシピ紹介

元気みそ

材料（作りやすい分量）
- しょうが…０．５片
- にんじん…１／４本
- ピーマン…１個
- ねぎ　……１／４本
- 干し椎茸…３枚
- みそ　　…大さじ４．５
- 砂糖　　…大さじ４
- 酒　　…大さじ２
- みりん　…大さじ３
- しいたけもどし汁…適量

★この分量で２００ｃｃくらいの元気みそができます。

～作り方～

1. しいたけは戻しておき、戻し汁もとっておく。
2. 材料は全て荒みじん切りにする。
3. みそにみりん、しいたけ戻し汁を加えて溶いておく。
4. 油でしょうが、にんじん、しいたけを炒め、ある程度火が通ったらピーマン、ねぎを加えてさらに炒める。
5. 酒、砂糖を加えて全体に混ざったら、３を加え、好みの固さになるまで弱火で煮詰める。

７月の給食費引落し日について

引落日は、**７月１０日(水)**です。

１・２年生　4,370 円
３・４年生　4,640 円
５・６年生　4,900 円

お子様一人につき、手数料 10 円がかかります。

引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。