

給食だより

令和5年6月30日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士

蒸し暑い気候のために、疲れが出たり、体調を崩したりしやすくなる時期です。夏の果物には水分と一緒に体に必要なミネラルを補充する働きがあります。また、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、水分と一緒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。さらに、体力の消耗が激しい夏は、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、健康な体になります。



～7月の献立より～

3日(月) 半夏生・郷土食(沖縄県の料理)

半夏生には、作物がたこの足のように大地に根づくようにと、たこを食べる習慣があります。半夏生とは、夏至から数えて11日目の7月2日から七夕頃までの5日間になります。給食では、たこを使ったチヂミと、沖縄の炊き込みご飯、「ししじゅーしー」、もずくの味噌汁と組み合わせました。

7日(金) 七夕の行事食献立

七夕汁は、天の川に見立てたそうめんと星形のオクラ、かまぼこがはいった汁です。

11日(火) 世界の料理(中国)

麻婆丼、サンラータンを作ります。サンラータンは、少し酸っぱくて辛い中国の人気メニューです。暑い夏に合うように考えました。

14日(金) 土用の献立

今年の土用の丑の日は30日ですが、給食ではうなぎの仲間のあなごで、混ぜご飯を作ります。

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
にんにく	青森県	ごぼう	青森県	米	千葉県 コシヒカリ
しょうが	高知県	かぶ	埼玉県	みそ	長野県、岩手県
にんじん	千葉県	ホールコーン	北海道	鶏肉	青森県、宮崎県
キャベツ	東京都、長野県	小松菜	西東京市 茨城県	豚肉	茨城県、千葉県 群馬県
なす	栃木県	トマト	西東京市、千葉県	いか	ペルー
ピーマン	茨城県	きゅうり	西東京市	鮭	北海道、ロシア
ズッキーニ	西東京市	大根	青森県、千葉県 西東京市	さば	ノルウエー
にら	栃木県	玉ねぎ	兵庫県	さわら	ニュージーランド
ねぎ	茨城県	白菜	茨城県	ししゃも	アイスランド
セロリー	長野県	いんげん	茨城県	めひじき	長崎・熊本・山口県
じゃが芋	鹿児島県	しめじ	長野県	乾燥きくらげ	九州
かぼちゃ	沖縄県	えのきたけ	長野県	干し椎茸	九州

給食レシピ紹介

シンガポールチキンライス⇒ 右写真 参照

材料（4人分）

精白米…1合半

しょうが…少々

玉ねぎ…中 1/3 個

（色紙切り）

炒め油…小さじ 1/2

塩…少々

スープ…250 cc程度

～作り方～

1. チキンスープをとっておく。
2. しょうが、玉ねぎを炒め、調味し、これらを米と合わせ、スープでごはんを炊く。
3. 鶏肉に下味をつけて、焼く。
4. 1の横に添える。

※給食では、大量調理のため、チキンソテーを作り、ごはんと混ぜ合わせました。春雨のあえものとも合っていて、子どもたちはよく食べていました。

鶏肉…120 g（短冊切り）

（切り身なら4枚）

にんにく、しょうが…少々

ねぎ…10 g（みじん）

塩…小さじ 1/3

こしょう…少々

薄口しょうゆ…小さじ 1/4

酒…小さじ 1

油…小さじ 1/2

6/16(金) シンガポールチキンライス
春雨の和え物 冬瓜入り卵スープ パイン缶



7月の給食費引落日について

引落日は、7月10日(月)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。

引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。

8月分につきましては、10日(木)1回の引き落としのみとなります。予めご了承ください。未納とならないよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。