

給食だより

令和4年6月30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～

1日(金) 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大地に根づくようにと、たこを食べる習慣があります。今年は2日からになります。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。

5日(火) 体力向上献立

暑い夏に向けての体力アップを意識して、筋肉や血液が増えるために鉄分と鉄の吸収に必要なビタミンCを取り入れた献立です。

7日(木) セタの行事食献立

セタ汁は、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。

12日(火) 世界の料理(オーストラリア)

オーストラリアは、各国の料理を取り入れた多国籍の料理が多いといわれています。給食では、チキンパルミジャーノ(チーズ入りのソース)やポテトポタージュスープを作ります。

15日(金) 土用の献立

土用の丑の日は23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	熊本県	米	栃木県 コシヒカリ
しょうが	高知県	かぶ	青森県	みそ	長野県、岩手県
にんじん	千葉県 徳島県	ホール コーン	北海道	鶏肉	宮崎県
キャベツ	愛知県 西東京市	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、栃木県	いか	青森県
ピーマン	茨城県	きゅうり	西東京市	鮭	北海道、宮城県
ズッキーニ	西東京市	大根	西東京市、青森県	さば	ノルウエー
にら	茨城県	玉ねぎ	兵庫県	さわら	神奈川県
ねぎ	茨城県	白菜	茨城県	ちりめんじゃこ	兵庫
セロリー	長野県	いんげん	千葉県	めひじき	長崎・熊本・山口県
じゃが芋	静岡県	しめじ	長野県	乾燥きくらげ	九州
かぼちゃ	鹿児島県	えのきたけ	長野県	干し椎茸	九州

給食レシピ紹介

ミートボールシチュー

材料（4人分）

(ミートボール)

- ・豚ひき肉…100g
- ・ゆで大豆…60g
- ・玉ねぎ(みじん)…1/2個
- ・塩、こしょう…少々
- ・ナツメグ…少々
- ・パン粉…大さじ1
- ・しょうが(みじん)…少々
- ・赤ワイン…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ2

- ・じゃがいも…1個
- ・玉ねぎ…大1個
- ・にんじん…80g
- ・炒め油…小さじ1
- ・マッシュルーム…30g
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・トマトピューレ…大さじ2
- ・ウスターソース…小さじ2
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・米粉…大さじ1
- ・マーガリン…小さじ2
- ・スープ…2カップ
- ・ピーマン…1個

～作り方～

1. スープをとっておく。
2. じゃがいも、にんじんは厚いイチョウ、玉ねぎはくし形に切っておく。
ピーマンは色紙に切る。
ゆで大豆はみじん切りにする。
3. ミートボールの材料をよく混ぜ合わせておく。
4. 玉ねぎを炒め、ある程度火が通ったらにんじん、マッシュルームを加え、スープで煮る。
5. 肉団子を丸めて入れる。
6. じゃがいもを入れる。
7. 調味する。
8. 米粉でとろみをつける。
9. さっとゆでておいたピーマンを加える。

※給食では、スウェーデン料理として紹介しました。本場はもっと酸味が強いと思われるのですが、子供たちが食べやすいように、ケチャップを多めにしてみました。

6/17(金)の献立から



7月の給食費引落日について

引落日は、7月11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。