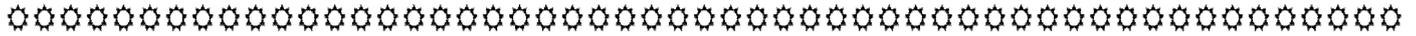


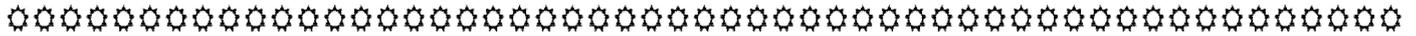
# 給食だより

令和4年6月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜康史  
栄養士 森田 真菜美

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。こまめな水分補給や栄養のある食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



しちがつなのか たなばた  
**7月7日は七夕**

たなばた けんぎゅう ひこぼし しょくじょ おりひめ ふたり ねん いちど  
七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ

しちがつなのか よる あま がわ わた あ ゆる  
7月7日の夜に、天の川を渡って会うことを許されたという

ちゅうごく でんせつ はじ ひ ねが こと  
中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を

か たんざく ささたけ かざ たなばた ぎょうしよく た  
書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。




## ★7月の食育★ 2年生 とうもろこしの皮むき隊



7月8日（金）、2年生が給食に使うとうもろこしの皮むきをします。とうもろこしは、東京都産のものを使用する予定です。給食室で『茹でとうもろこし』にして、新鮮な旬の味覚を味わってほしいと思います。皮むきをする際の感染症対策、給食室での洗浄や調理等、衛生面に十分配慮して提供いたします。

# こんだてしょうかい 7月の献立紹介

## 1日(金) 半夏生の行事食

半夏生は、夏至から数えて11日目を指します。主に関西地方で、タコの足ののように稲がしっかりと根を張り豊作となるように、という願いを込めてタコを食べる風習があります。給食では、たこめしをつくります。

## 7日(木) ☆七夕の行事食☆

七夕にちなみ、そうめん汁を作ります。また、料理の中に星をちりばめています。

## 11日(月) タイ料理

ガパオは、鶏肉と野菜のバジル炒めです。バジルと玉ねぎは、東京都産のものを使用します。

## 14日(木) ギリシャ料理

ムサカは、ナスとじゃがいものミートソースグラタンです。ナスは油で揚げた後からミートソースに混ぜることで、味がなじみやすくなります。

## 19日(火) 沖縄の郷土料理

シシジューシーは、刻み昆布と豚肉の混ぜご飯です。主菜は車麩入りのチャンプルー(炒め物)です。イナムドゥチは、豚肉やかまぼこの入ったやさしい味のお味噌汁です。

## 20日(水) 夏野菜カレーライス

夏が旬のトマト、かぼちゃ、なすが入ります。トマトは、よく炒めて酸味を飛ばし、かぼちゃとなすは、素揚げしてからカレーに入れます。



## 給食試食会を行いました



6月16日(木)、1年生の保護者の方を対象に給食試食会を行いました。今年度は学校主催での開催となり、当日のみPTAの皆様にご協力いただきました。当日は、「まごわおいしい」をテーマとした献立でした。「まごわおいしい」とは、日本の伝統的な食材(まめ(豆類、大豆製品)、ごま(種実類)、わかめ(海藻)、野菜、魚(魚介類、特に小魚)、しいたけ(きのこ類)、いも)の頭文字をとったものです。ご飯を主食として日頃の食事に取り入れることで、必要かつ不足しがちな栄養素をバランスよくとることができます。1食で全てそろえるのは難しいので、1週間単位で取り入れるだけでも栄養バランスがよくなります。

子ども達、特に1年生にとって、給食はドキドキとワクワクの連続だと思います。大好きなカレーの日もあれば、初めて食べる料理や苦手な野菜に出会う日もあります。子ども達の様子を見ていると、学年が上がるにつれて少しずつ苦手な食品も食べられるようになることが多いです。成長とともに味覚が変化したり、給食で食べ慣れたりして苦手なものを克服していくようです。現在は黙食で食べることに集中できるため、残菜も少なくなっています。毎日楽しみになるような献立、また苦手克服のきっかけとなるような給食作りを心掛けて参りますので、ご家庭での食事作りの参考にいただければ幸いです。