

8月 給食だより

令和6年7月19日
 中野区立武蔵台小学校
 校長 若菜 康史
 栄養士 木澤 祐子

いよいよ待ちに待った夏休み！
 楽しい夏休み、夏バテなどしないように、ぐっすり眠って、しっかり食べて体力をつけましょう。ジュースやアイスクリーム、かき氷などの食べ過ぎは夏バテのもと。おうちの人とルールを決めてみるのはいかがでしょうか。

夏休みの食生活のポイント

『たのしい なつやすみ』

た いせつなのは、栄養バランス
 夏バテにならないためには、量より“質”を重視しましょう。



の みものはジュースよりお茶を
 のどがかわいたら、お茶か牛乳、水を飲むようにしましょう。



し ゅんの夏野菜を食べよう
 旬のものはおいしく栄養満点！積極的に食卓に取り入れましょう。



い ちにち3食。早ね 早起き 朝ごはん！
 夜ふかしをせず、規則正しい生活を心がけましょう。



な がら食べや、早食いはやめましょう
 食事はよくかんでゆっくり食べましょう。



つ めたいものやあまいもの、おやつとりすぎ注意
 栄養がかたより、からだをこわす原因になります。



や ってみよう！親子でいっしょにクッキング
 いい機会ですので、ぜひ挑戦してください。



す いぶんほきゅう、わすれずに熱中症にならないよう水分はまめにとりましょう。



み んなで食べるとおいしいね
 家族だんらん 家族だんらんの機会を持ちましょう。



9月はじめの 給食予定



夏休み明け9/2(月)から給食が始まります。9/2~9/4は上記の献立を予定しています。

きゅうしよくしつ
給食室

から

7月は暑い日が続く中、子どもたちは頑張って給食を食べてくれました。

7月は「とうもろこし・なす・かぼちゃ・トマト・きゅうり
ピーマン・いんげん・ゴーヤー」など夏野菜がたくさん登場
しました。

2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれたときも、
「旬・夏野菜」をよく分かっていてくれました。



太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、体にこもった熱を冷ましてくれるなど
夏バテ防止の効果があります。

夏休みの間、是非ご家庭でも夏野菜を使っていただけたらと思います。

夏休み元気に過ごして、また9月笑顔に会えることを楽しみにしています。

子どもたちの食生活、どうぞよろしく願います。

★7月1日に給食試食会を行いました★



ご参加ありがとうございました。

7月1日の給食試食会では、たくさんの方にお越しいただきありがとうございました。

またお手伝いしていただいたり、和やかな雰囲気を作ってくださいたりと、ご協力いただけたことに感謝しております。短い時間ではありましたが、普段あまり見るのでできない給食の実態、給食の味など、この機会に体感していただけたならば幸いです。参加された保護者の皆様からは「おいしい」などの温かいお言葉をいただき嬉しく思っております。

貴重なご意見・ご感想をありがとうございました。今後の給食作りに活かしていきたいと思います。当日のアンケートより、ご感想を紹介します(裏面になります)。

また、給食レシピを!!というお声も多くいただきましたので、いくつか掲載します。

残菜0の人気のメニューです。ぜひお試しください。

☆給食試食会アンケートより☆（紙面の都合上、一部抜粋です。ご容赦ください。）

- ・使用されている食材の数の多さに驚きました。
- ・口内調理という言葉をはじめて聞きました。勉強になりました。
- ・とても美味しかったです。特にタコ飯は家では作らないので、
こういったメニューを給食で出して頂けるのはありがたいです。
- ・普段の子どもの給食の様子や、給食ができるまでにたいへんな
工程をふんでいただいていることを知ることができました。
- ・とても おいしかったです。とうもろこし 一粒ずつの目視、
動線の確保など本当にすごかったです。ありがとうございます！
- ・衛生管理が徹底されていてすごかったです。手間ひまかけて安全で栄養満点の食事を作っ
ていただきありがとうございます。
- ・早朝の掃除から始まり、調理工程もこんなに手が混んでいるんだとビックリしました。いつも
子ども達の為にありがとうございます。具材一つ一つの切り方を見ながら味わって頂しまし
た。ごちそうさまでした。
- ・とても美味しかったです。量もあってしっかり食べられました。
- ・栄養バランスや旬のものなど計算されているだけでは無く、異物混入を防ぐ努力も素晴らし
くて、1日1食このような給食を食べて栄養を摂れているという安心感があります。
- ・素材の味、食感、切り方などすべてにおいて心のこもった給食でした。
- ・給食のおかげでうちで食べられる食材も増えました。調理師さんのお話には大変感動し、食の
安全面ではここまでやったださっているのかと頭の下がる思いでいっぱいになりました。
- ・全てのものを一から作ったださっていると聞き、とてもありがたいなと感じました。みそ汁
も具沢山で、旨みが出ていてとても美味しかったです。自宅のみそ汁ももっと出汁をきかせ
て薄くしたいです。
- ・息子は野菜が大嫌いだったのですが、給食を食べるようになってからなんでも食べられるよ
うになりました。
- ・調理員さんのお話がとても心に残りました。子どもたちに、しっかり食べさせなくては、と改
めて思いました。また、子どもたちが大好きな、キムチチャーハンのレシピが知りたいです！
- ・今回は娘がほとんど給食を食べずに帰ってくるため試食会に参加しました。家でも大きさや
固さを工夫して学校給食が美味しく食べられるように家庭でも工夫してみたいと思います。
- ・改めて給食のすごさを感じました。味、栄養、異物が混入しないよう気を配られており、こんな
に大切に思われて食事を作ったださっていることに感謝です。
- ・我が家も旬の食材を取り入れて調理する事が多いので、夕飯が給食と同じだと言われる事が
多く、【給食だより】を確認して、被らないようにしています。【Classroom 給食室より】の
おかげでイベントメニュー（特に七夕とひな祭り）の見た目も被らないように配慮できそう
です。貴重な体験をありがとうございました。

写真

子ども達と同じ様に配膳も行っていただきました。

いかフライのレモン煮

【材料】(4人分)

- ・いか(皮をむき、切れ目を入れる)
…60g×4本
- ・小麦粉、卵、パン粉……適量
(または、冷凍いかフライ)
- ・揚げ油……適量
- ・砂糖……大さじ1と1/2
- ・みりん……大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・レモン汁……小さじ2

【作り方】

- ①◇を合わせ、煮立てタレを作る。
- ②いかに衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③タレにひたして、味をしみこませる。

愛知県西尾市うまれの人気のメニューです。
武蔵台小のみんなもよく食べてくれました♪



キムチチャーハン

【材料】(4人分)

- ・お米……2合
- ・油……小さじ1
- ・豚こま肉……約100g
- ・にんじん…1/4個(せんぎり)
- ・玉ねぎ……1/4個(0.8cm角)
- ・白菜キムチ…60~70g
- ・にら…12g

◇塩…少々 ◇こしょう…少々

◇オイスターソース……小さじ1弱

◇しょうゆ……小さじ1強

◇ごま油……少々(1g位)

・白いりごま…小さじ1

【作り方】

- ①キムチは軽くしぼり、汁を取る。
- ②洗米し、キムチの汁を入れて(小さじ1・2杯程度)炊く。水分量はいつもと同じでよい。
- ③油で豚肉を炒め酒を振り、玉ねぎも炒め合わせる。
- ④キムチ、調味料、ニラを加え炒める。味をみて、キムチの汁で辛さを調整する。
- ⑤④を一度取り出し、フライパンを熱し油をよくなじませたら、ご飯と具、ゴマを炒め合わせる。

武蔵台小人気のメニュー♪
給食では「アレルギーフリー」
のキムチを使用しています。

セサミトースト

【材料】(4人分)

- ・食パン(お好みの厚さで)…4枚
- ◇白すりごま……大さじ1
- ◇砂糖……大さじ1
- ◇バター……大さじ1

【作り方】

- ①◇をねり合わせ、食パンにぬる。
- ②トースターで焼く。

「ごま」を「きなこ」に
かえれば
「きなこトースト」
両方とも人気です♪

野菜のごま和え

【材料】(4人分)

- ・小松菜…1束・もやし…1/2袋
- ・にんじん…1/4本位
- ◇砂糖……大さじ1/2
- ◇すりごま…大さじ1/2
- ◇ねりごま…小さじ1弱
- ◇本みりん…小さじ1/2
- ◇しょうゆ…小さじ1強

【作り方】

- ①野菜を茹でて、冷ましておく。
- ②◇を合わせ、煮立てごまダレを作る。
- ③①と②を合わせる。

野菜はなんでも
合います!!

