

給食だより

令和5年6月27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。



しちがつなのか たなばた 7月7日は七夕



七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ

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

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

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。



★1年生の食育★ そら豆のさやむき隊、がんばりました



6月13日、1年生がそら豆のさやむき体験をしました。「4つも入っている!」「小さい豆がある!」「ふわふわだ〜」など、たくさんの発見をしながら楽しくむいていました。そら豆が大好きで給食が待ちきれない子もいれば、ちょっと苦手だと不安げな子もいましたが、1年生はもちろん、全校的にも残菜がとても少なかったです。ワークシートには、またやってみたいと書いている子もいました。ぜひ、おうちでもさやむき隊として活躍してほしいと思います。



★7月の食育★ 2年生 とうもろこしの皮むき隊



7月13日（水）、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『ゆでとうもろこし』にして、新鮮な旬の味覚を味わってもらいたいと思います。皮むきをする際は手洗いと手指消毒を行い、給食室では洗浄や十分な加熱調理をして、衛生面に配慮して提供いたします。

7月のこんだて紹介

3日(月) 半夏生の行事食

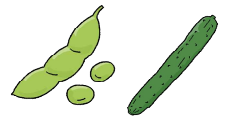
半夏生は、夏至から数えて11日目を指します。主に関西地方で、たこの足ののように稲がしっかりと根を張り豊作となるように、という願いを込めてたこを食べる風習があります。

5日(水) タイ料理

ガパオは、鶏肉と野菜のバジル炒めです。東京都産の新鮮なバジルを使用します。

6日(木) 中野区産の野菜を使います!

中野区の農家さんの畑でとれた野菜を使います。枝豆は枝ごと納品していただき、3年生の子どもたちがさや取りを体験します。



7日(金) ☆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。

18日(水) 沖縄の郷土料理

沖縄県はもずくの産地として有名です。豚肉やコーンと一緒に炒めて丼にします。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白みそのおみそ汁です。

19日(木) 東京都産なつやさいカレーライス

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



おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見分けるポイント

は、おしりに星の形や白い筋があること

です。この星が成熟している証しです。

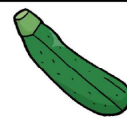
また、はりとつやがあり、「がく」が反り

返っているとよい

トマトです。



クイズ



①かぼちゃ



クイズの答え

①かぼちゃ

よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニは、色や形がさまざまな品種があります。

ズッキーニの仲間は何れ?

②なす



③きゅうり

