

# 給食だより 夏休み号



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和5年7月20日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 村山 ひかり

1学期の給食が無事に終わりました。明日から長い夏休みが始まります。ぜひ何か目標をたてて、挑戦する夏休みにしてください。夏休みも毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。学校がある時と変わらない生活習慣を心がけましょう。2学期の給食は、9月1日(金)から始まります。また2学期にみなさんの元気な姿をみることを楽しみにしています。

## 夏の食生活チェック★

夏休みも暑さの厳しい日が続きます。食生活をチェックして、「夏バテ」をしないように過ごしましょう！

**1 冷たいものの**  
飲みすぎ食べすぎに注意

おなか  
ひえちゃうよ!

**2 朝ごはんを**  
しっかり食べよう

いただきます!

**3 夏野菜を**  
たくさん食べよう

水分たっぷり!

**4 水分補給を**  
しっかりしよう

こまめに  
飲もう!

**5 夜ふかしをしない**

早寝  
早起き!

### ～地場野菜～「練馬産とうもろこし」の皮むきをしました！

7月13日(木)に1年生が、練馬区の畑でとれた「とうもろこし」の皮むきをしました。色や手触りなどをよく観察し、皮を1枚ずつむきました。細くて長い「ひげ」取りに苦戦している子もいましたが、みんなていねいに取り組んでくれていました。皮むきをしたらとうもろこしは「蒸しとうもろこし」として、給食でおいしくいただきました！今回のとうもろこしは「ゴールドラッシュ」という品種で、粒がつやつやとした、甘くて美味しいとうもろこしでした。「見た目がひまわりみたい!」、「砂糖みたいに甘かった!」など1年生のみんながたくさんの感想を教えてくださいました。この活動を通して、食べ物に興味を持ってもらえるとうれしいです。

夏野菜カレー・和風じゃこサラダ・蒸しとうもろこし・牛乳



ていねいに  
むいてくれました!

### レシピ紹介 7月の給食

夏休みは、みなさんが料理に挑戦する絶好の機会です。台所でいろいろな食材に出会い、触れ、調理することで、食への関心も高まります。慣れないうちは時間がかかると思いますが、経験することによって、少しずつ身に付いていきます。ぜひ、おうちの人と挑戦してみてくださいね。

#### 給食レシピ① コーンポテト

★材料(中学年1人分g)

- じゃがいも: 55g
- コーン缶: 20g
- 有塩バター: 1.5g
- 塩: 0.4g
- こしょう: 0.02g

- ①じゃがいもはやや厚めのいちよう切りし、茹でる。
- ②じゃがいもが熱いうちに、バターと和え、コーンを加え、まぜる。
- ③塩、こしょうで調味してできあがり!

#### 給食レシピ② つぶつぶオレンジゼリー

★材料(中学年1人分g)

- 粉寒天: 0.45g
- 水: 35g
- 砂糖: 4.5g
- オレンジジュース: 27g
- みかん缶: 10g
- ゼリー容器: 60~90cc が入るもの

- ①みかんをフォークなどで、粗くかく。
- ②鍋で粉寒天をよく煮溶かし、砂糖、ジュース、①を加えて加熱する。
- ③容器に②を適量注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり!

\*包丁やお湯などの取り扱いに注意してください\*

#### <9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県	梨	栃木県 茨城県
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	群馬県 長野県 愛知県	巨峰	山梨県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	青森県 北海道	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
にんじん	北海道	かぼちゃ	茨城県	ちんげんさい	千葉県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	長野県	はくさい	長野県 茨城県	こねぎ	埼玉県	鶏卵	茨城県
さつまいも	千葉県 茨城県	ねぎ	秋田県 山形県	みつば	群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城県	ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	群馬県	しいたけ	青森県 茨城県	りんご	長野県 山形県		

