

平成 24 年度

# 7月給食だより

練馬区立中村小学校



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



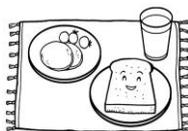
梅雨が過ぎると、まぶしい日差しがふりそそぎ、夏を迎えます。夏の日差しのもと、夏の野菜は生き生きと成長し、店頭には、赤や緑の色とりどりの食材が並びます。ご家族でお買い物をしなが、野菜や果物の種類や産地を見て、食べ物に対する興味や自分の食事への関心をもつきっかけを作りましょう。

## 朝食を食べましょう！

時間がない、食欲がない、朝食の用意がしていないなどの理由から、朝食を食べない人がみられます。食べているという人も、菓子パンやジュース、ふりかけごはんだけということはありませんか？主食に主菜・副菜の食事を心がけるようにしましょう。味噌汁を具だくさんに、前日の煮物を利用するなどちょっとした工夫から始めてみましょう。1日の始まりである朝食をしっかり食べて登校しましょう。

## ◇朝ごはんを食べないと…

- ① 発達、成長期の子供たちに、十分な栄養量を確保しにくくなります。
- ② 体温が上昇せず、脳が十分に働きにくくなります。
- ③ 血糖値が下がり、脳の摂食中枢が刺激され、「食べたい」という体の要求と、現状では食べられないという状態になり集中力がかけやすくなります。



主食だけにならないように  
しましょう。



## 地元神田さんのとれたて新鮮野菜が この夏も給食で活躍します！！



学校のすぐ近くの神田さんの畑でとれた野菜は、中村小の給食にとって大事な食材のひとつです。6月はサラダにきゅうり、ラザニアとチリコンカンにはトマトを使わせていただきました。7月は、なす、きゅうり、完熟のトマトを使わせていただく予定です。

太陽をいっぱい浴びた夏野菜には、ビタミン、ミネラルがいっぱいです。特にトマトやきゅうりなどの実の野菜には、おいしさと水分がたっぷりとたくわえられていて、体の熱を冷まして、暑気払いの効果が十分です。

## 献立から

### ゴーヤのからあげ



【材料】ゴーヤ中 1 本(200～250 g)、揚げ油、つけ粉(片栗粉 50～60 g、塩パラパラ) タレ(しょうゆ大さじ1、さとう大さじ1、みりん大さじ1)

#### 【作り方】

1. ゴーヤは、1/2に割って種を取り薄切りにします。
2. つけ粉をゴーヤにふりかけるように軽くまぶして油で揚げます。パラパラと一枚ずつ油に入れて、くっつかないようにカリッと揚げます。
3. タレの調味料をひと煮立ちさせて、揚げたゴーヤにふりかけて出来上がりです。



### オクラのナムル

#### 【作り方】

1. オクラはへたを取って塩ゆでし、水で冷まします。1.5cmくらいにカットします。
2. 塩、あらびきこしょうをふり、手で少しもみこみ、しょうゆ、ごま油少々を加えて出来上がり。

