

給食だより



平成29年7月18日
練馬区立中村西小学校
校長 神永 武志
栄養士 宗川 由佳

☆☆☆夏休み直前号☆☆☆

暑い日が続いています。体調を崩したり、食欲がなかったり「夏ばて」気味の方もいるかもしれません。夏休みに入ると生活が不規則になったり、食生活が乱れがちです。楽しい夏休みを元気いっぱい過ごすために家族の人と夏休みの過ごし方や食生活を見直して見ましょう。

○●○●夏バテに負けない楽しい夏休みのために○●○●

夏バテとは

暑い日が続くと、食欲がなくなり偏りがちな食生活になってしまいます。のどが渇くため、ジュースや冷たいアイスでお腹を満たすことはありませんか？そのような生活を続けているとたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足してしまい体調不良の悪循環になってしまいます。倦怠感や頭痛など様々な症状が見られ、夏休みを楽しく元気に過ごせません。

涼しげでも美味しく食べられる！中西ジャージャー麺&フルーツポンチ

☆めん

・蒸し中華麺 750グラム

★付け合わせ野菜

・もやし 250g
・きゅうり 1/2本

★ねりみそ

ごま油 少し
・にんにく 15g
・ねぎ 2/5本(みじん切り)
・テンメンジャン 大さじ2
・赤みそ 大さじ2
・トウバンジャン 15g
・八丁味噌 1/2カップ

★ジャージャー麺具

・米サラダ油
・豚ひき肉 125g
・大豆(ゆで) 25g
・しょうが 1g
・酒 小さじ1
・※干し椎茸 3枚
・※たけのこ 15g
・※にんじん 15g
・塩・こしょう 少々
・鶏ガラダシ 1カップと半分
・にんにく 1かけ
・酒・三温糖・醤油 各小さじ1
・★ねりみそ
・くず粉・でんぷん 各大さじ1弱

- ① フライパンに、ごま油・にんにくを炒めます。そこに豆板醤・長ねぎを炒めます。香ばしい香りがしてきたら赤みそ・八丁味噌・甜麺醤を加えねり味噌を作ります。
- ② 鍋にひき肉・しょうが・大豆を加えて炒めます。お肉の色が変わってきたら、みじん切りにした※を加えて炒めます。しんなりしてきたらガラスープを加えます。
- ③ 温まってきたら、酒・砂糖・醤油で味をととのえ、ねり味噌を加えてよく混ぜ合わせます。水で溶いたくずでん粉とでんぷんを回しいれてとろみをつけます。
- ④ 中華めんの上にたっぷりかけて、もやしときゅうりをたれの上に乗せて完成です。

フルーツポンチ

ミカン缶 粒	…30粒ほど	シロップ	
カットパイナップル	…30コほど	※上白糖	…大さじ4
カット黄桃	…30コほど	※水	…1カップ
寒天缶	…15コほど	※赤ワイン	…小さじ1強

- ① シロップの材料を火にかけて砂糖が溶けるまで加熱します。その後冷まします。
 - ② 冷たく冷やしたフルーツ・寒天をシロップと混ぜて冷蔵庫に入れ味をなじませます。
 - ③ ほどよい冷たさになったら、お皿に盛り完成です。
- ※フルーツポンチはここに炭酸ジュースをかけて完成になります。



ジャージャー種の豚肉には体のエネルギーを作るたんぱく質や、代謝を助けるビタミンB1も含まれています。大豆にも良質なたんぱく質が多く含まれ、ひき肉と混ぜてしまうので大豆が苦手な子もしっかり食べてくれます。付け合わせのキュウリは水分がたくさん含まれ、体を冷やす旬の野菜です。一緒にトマトなどの夏野菜を食べるとより季節を感じられますね。またフルーツポンチのミカンなどの柑橘類にはクエン酸が含まれ、夏バテの疲労回復・食欲増進が期待できます。夏休みに作ってみてはいかがでしょうか？



☆☆献立の変更です。☆☆

都合により下記の通り献立を変更させていただきます。

日付	メニュー	使用食材
7/20 (木)	(変更前) じゃこサラダ	キュウリ・大根・カットわかめ・三温糖 ちりめんじゃこ・濃口醤油・穀物酢・白ごま
	(変更後) 小松菜とじゃこのソテー	こまつな・ちりめんじゃこ・さけ 濃口醤油

日付	メニュー	使用食材
9/1 (金)	(変更前) ・冷やし中華 ・すいか	中華麺・鶏肉・醤油・酒・生姜・卵 にんにく・もやし・人参・きゅうり 三温糖・穀物酢・みりん・白ごま・スイカ
	(変更後) ・チキンカレーライス ・もやしのソテー	精白米・米粒麦・生姜・にんにく・リンゴ 玉葱・にんじん・じゃがいも・鶏肉・醤油 ケチャップ・カレー粉・中濃ソース・穀物酢・ 中ざら糖・小麦粉・有塩バター・香辛料 フルーツチャツネ・ウスターソース・ ロースハム・もやし・ホールコーン

※上記の通り給食を実施させていただきますのでご理解とご協力をお願い致します。※
9月の献立は9月1日に配布致します。

7月分の給食費は7月27日木曜日・9月分は8月28日月曜日に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。