

# 8月 給食だより

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

## 骨を丈夫にするコツ

夏休みも牛乳を忘れずに！

1	2	3	4
栄養バランスのとれた食事をとる。	Caの多い食品をとる。	適度に運動をする。	睡眠をしっかり取る。

カルシウムの多い食べ物	カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物
牛乳・乳製品 小松菜 モロヘイヤ 大豆製品 切り干し大根 小魚 ひじき 干しエビ	イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ ※日光に当たると、皮膚でもつくられます。 乾燥しいたけ 骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物 モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆

## 料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちのひと相談し、できることから挑戦してみましょう。

レベル1 葉野菜を手でちぎる	レベル2 卵を割る お米を洗う	レベル3 ピーラーで皮をむく	レベル4 包丁で野菜を切る	レベル5 火を使って調理する

## 給食レシピ\*ゴーヤチップサラダ

材料名	分量(4人分)	【 作り方 】
ゴーヤ	1/4本	①ゴーヤを薄く切り塩をもみ込んで10分おく。 ②水気をふき取り、かたくり粉をまぶす。 ③フライパンにサラダ油を多めに加熱し、②を広げてこんがり揚げ焼きにする。 ④野菜を千切りにして合わせておく。 ⑤調味料を全て混ぜてドレッシングを作る。 ⑥食べる直前に野菜とドレッシングを合わせて③のゴーヤをトッピングする。
塩	少々	
かたくり粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
キャベツ	3枚	
にんじん	1/3本	
コーン	30g	野菜はなんでも大丈夫です。
砂糖/しょうゆ	大さじ1	ゴーヤチップにカレー塩をまぶすだけでも、おやつ感覚で美味しいです。
酢/サラダ油	大さじ1.5	
塩/こしょう	少々	

上石神井北小学校

他にも給食レシピがたくさん！  
学校ホームページをご覧ください。

## 9月の献立より

### \*9/9 (木) 重陽の節句【菊花しゅうまい】

古来中国では『奇数=縁起の良い陽の数』とされていました。奇数の中でも一番大きい“9”が重なる日なので、『陽が重なる(重陽)』とお祝いをしていました。菊の節句とも呼ばれているので、菊の花をイメージしたしゅうまいでお祝いをします。



### \*9/30 (木) 東京都献立【ムロアジのメンチカツ】

1898年10月1日、東京市が誕生しました。これを記念して、東京都八丈島産ムロアジを使います。

## リクエスト給食

給食委員会で、全校にリクエスト給食アンケートを実施しました。委員が考えた主食・主菜・副菜・デザート候補の中から、ひとつずつ選び、一番多かった料理が9月の献立に登場します(献立表の◎印をご確認ください)。放送で結果発表をしたところ、大盛り上がり！9月の給食を楽しみに、夏休みも元気に過ごしましょう。

決定献立	
主食	ココア揚げパン
主菜	からあげ
副菜	ぴりぴりしらたき
デザート	サイダージュレ

## 食育コラム【SDGs ⑤ 地産地消】

地産地消とは、地域の生産物や資源をその地域で消費することです。輸送によるコストと環境負荷が抑えられ、新鮮なものを安く手に入れることができたり、生産者との関係が近く安心感が得られるほか、生産者の収入が増え、地域における経済循環を生み出すなど、多くのメリットがあります。

上北小の給食では、練馬区の農家さんからとれた新鮮な野菜を届けていただいています。特に枝豆・とうもろこしは別格で、子供たちからも大人気でした。

練馬区は23区で最も農地が広く、直売所にはとれたて新鮮野菜が並んでいます。地元の農家さんを応援するためにも、ぜひ練馬区の新鮮野菜を味わい、地産地消に取り組みましょう。

