

8月給食だより

令和7年7月17日
練馬区立旭丘小学校



1学期をふりかえって

1学期は69回の給食がありました。子供たちが好きなメニューの日にはピカピカの食缶で給食室に戻ってきますが、苦手な食材や初めて目にする料理などの日には残食が多くなってしまうこともありました。給食の目的は、必要な栄養価を摂取するためもありますが、食の体験を積んでいくという目的で様々な料理、食材に触れる機会にしていければと考えています。2学期も学校に来るのが楽しみになるような給食を提供していきます。

9月の献立から

●9日(火)：重陽の節句「菊花蒸し」「菊入りすまし汁」

9日は五節句のひとつである重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りに移した菊酒を飲んで、無病息災や長寿を願います。この日は肉団子にターメリックで黄色く色づけた餅米をまぶして黄色の菊に見立てた「菊花蒸し」と、菊の花びらが入ったすまし汁を作ります。

●25日(木)：お好みバーグ

お好みバーグはひき肉にキャベツ、紅ショウガをまぜこんで作ったハンバーグに甘めのソースとかつお節、青のりをかけた、見た目も味もお好み焼きにそっくりのハンバーグです。

●26日(金)：5年生のリクエスト給食

この日は5年生のリクエスト給食です。メニューは当日までお楽しみです。

7月の主な食材の産地

- | | |
|------------------------------|----------|
| ・米…青森県産まっしぐら | ・大麦…国産 |
| ・牛乳…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 | |
| ・人参…千葉、青森 | ・かぼちゃ…町田 |
| ・玉ねぎ…兵庫 | ・きゅうり…埼玉 |
| ・じゃがいも…千葉 | ・セロリ…長野 |
| ・生姜…茨城 | ・小松菜…東京 |
| ・にんにく…青森 | ・白菜…長野 |
| ・キャベツ…群馬 | ・にら…群馬 |
| ・長ネギ…茨城 | ・オクラ…沖縄 |
| ・大根…青森 | ・れんこん…茨城 |
| ・しめじ…長野 | ・もやし…栃木 |
| ・えのき…長野 | ・トマト…練馬区 |
| ・ごぼう…宮崎 | |
- | | |
|-----------|--------------|
| ・オレンジ…和歌山 | ・鶏肉…岩手 |
| ・冷凍いちご…福岡 | ・豚肉…茨城 |
| ・小玉すいか…新潟 | ・さば…ノルウェー |
| | ・ホキ…ニュージーランド |
| | ・イカ…ペルー |
| | ・あなご…ペルー |

7月の人気メニュー

4日の練馬スパゲティの作り方をご紹介します。練馬区の給食を代表する人気のメニューのひとつです。材料は大根おろしとツナ缶なので、手軽にできて、夏休みのお昼ご飯にもおすすめです。大根おろしがさっぱりとしていて、食欲がでない時にもぴったりです。

練馬スパゲティ

<材料 4人分>

- ・スパゲティ…適量
- ・サラダ油…小さじ1
- ・にんにく、唐辛子…少々
- ・大根…400g
- ・ツナ缶…100g
- ・酒…大さじ1
- ・醤油…大さじ1と1/2
- ・砂糖…大さじ1と1/2
- ・塩…小さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・刻みのり…適量

<作り方>

- ①鍋に油、みじん切りのにんにく、唐辛子を入れて炒め、香りが出たら大根おろし、調味料を加えてしばらく煮込む。
 - ②茹でたスパゲティに①のソース、刻みのりをのせてできあがり。
- ※ツナ缶の油も一緒に入れるとコクがでます。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

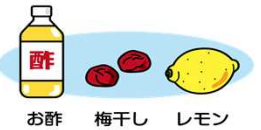


薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン