



# 8月 給食たより

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク  
練馬区立豊玉東小学校

## 楽しい夏休みを過ごすために

## 食生活のポイント

暑い日が続いています。みなさん夏バテなどしていませんか？

さていよいよ夏休みが始まります!!

学校がないからと、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、

「規則正しい生活リズム」と「バランスの良い食事」で暑い夏を元気に楽しくすごしましょう!!

★**早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと**

★**冷たい物を取り過ぎないこと**

★**おやつは時間と量を決めること**

★**こまめに水分補給をすること**



## せいかつリズムをととのえよう!



## 夏休みにお手伝いを!



子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしていませんか？  
食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようにすること  
は、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作り  
のお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々に  
スキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。



# 給食メニューのご紹介



人気のメニューです

## ★ポークカレー★

子供達から、給食のカレーをお家でも作りたい！という声がありました。  
夏休みにぜひチャレンジしてみてくださいはかがでしょうか♪香辛料はお好みで♪

### 材料（4人分）

- A
- ・油
  - ・バター
  - ・小麦粉
  - ・カレー粉

- ・炒め油…適量
- ・にんにく…ひとかけ（みじん切り）
- ・しょうが…ひとかけ（みじん切り）
- ・セロリー…5cm（みじん切り）
  - ・豚もも肉…100g（角切り）
  - ・白ワイン…小さじ1
  - ・塩…少々
- ・玉葱…2個（スライス）
- ・にんじん…1/2本
- ・じゃがいも…1個と1/2個

- B
- ・オールスパイス
  - ・ガラムマサラ
  - ・クミン
  - ・カルダモン

- ・鶏ガラスープ…350g
- ・チャツネ…小さじ1

- C
- ・塩…小さじ2/3
  - ・こしょう…少々
  - ・中濃ソース…小さじ2/3
  - ・ウスターソース…小さじ2/3
  - ・トマトケチャップ…大さじ1
  - ・しょうゆ…大さじ1/2

### 作り方

1. 豚肉に白ワイン、塩をふっておく。
2. ブラウンルーを作る。鍋で油、バター、小麦粉を茶色になるまで弱火で炒める。  
火を止めてカレー粉を加えよく混ぜる。
3. 別の鍋で油を熱し、にんにく、しょうが、セロリーを炒める。
4. 香りが出たら、1. の豚肉を炒める。
5. たまねぎ、にんじん、じゃがいも、Bのスパイスを加え、たまねぎが透明になるまでよく炒める。
6. 鶏ガラスープとチャツネを加えて野菜を煮る。
7. Cの調味料を加え、野菜がやわらかくになったら2のルーを加えて完成！

## ★練馬スパゲティ★

夏休み中のお昼ご飯にぜひお試しください♪

### 材料（4人分）

- ・スパゲッティ…400g
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・大根…1/2本（おろす）
- ・ツナ缶…1缶
- ・きざみのり…適量
- ・砂糖…小さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・酢…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2

### 作り方

1. おろした大根おろしは軽く水気を切る。
2. 鍋におろした大根からしょうゆまでを合わせて一煮立ちさせる。
3. 調味料を加え、味をととのえる。
4. 茹でたスパゲッティにかけ、のりをのせて完成!!

学校によっては、炒めた玉ねぎが入ったり、  
小口のねぎや大根の葉っぱが入ったりと  
色々なバリエーションがあります。



## ★6月9日にPTA給食試食会が行われました★ ご参加ありがとうございました。

6月9日の給食試食会では、41名の方がご参加くださいました。たくさんの方に  
お越しいただきありがとうございました。また準備してくださったPTA役員の方々、お  
手伝いしてくださった方々、この会を無事行えたことに感謝致します。短い時間ではあ  
りましたが、普段あまり見ることのできない給食の実態、子供達の配膳の様子、給食の  
味など、この機会に体感していただけたならば幸いです。参加された保護者の皆様から  
は「おいしい」などの温かいお言葉をいただき嬉しく思っております。

### ☆給食試食会アンケートより☆

#### 《給食を試食した感想》

- ・とても美味しかったです。 ・バランスがいいと思った。 ・初めてのメニューで嬉しかった。
- ・なかなか家では作れない料理だったので、子供たちがうらやましい。
- ・あじさいごはんの色合いがとても美しく、味はもちろん目でも楽しませていただきました。
- ・梅味を子供は食べたことがないので、食べられたか気になります。
- ・梅干しが苦手だがパクパクたべられました!!
- ・子供の食事の量の目安となった。うすくず汁のおだしがおいしかった。
- ・「まごわやさしい」食材が全て入っていました!!
- ・家でも作ってみたい。 ・ゼリーがさっぱりで美味しかった。等々。

#### 《試食会に参加されて…》

- ・子供の配膳の様子が見られてよかった。
- ・実際に食べてみて、子供がおいしいと言っていた理由がわかりました。
- ・どんな風に給食を作っているのかが分かった。
- ・全て手作りと聞いてびっくりしました。
- ・学校の食育に対する取り組みがよくわかりました。等々。



#### 《お子さんの食事で気になることはありますか？》

- ・好き嫌いが多い。 ・生野菜が苦手。 ・食べるのに時間がかかる。 等々。

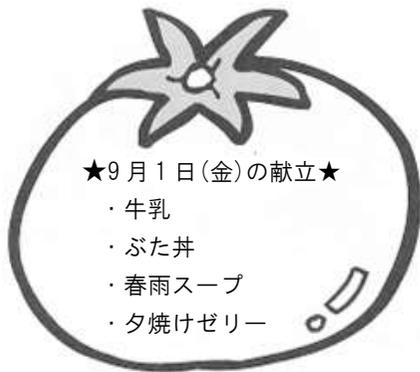
#### 《今後給食だよりや試食会でとりあげてほしい内容、学校給食に期待すること》

- ・人気メニューのレシピを教えてください。 ・苦手食材克服メニューが知りたい。
- ・世界のメニューを食べてみたい。 食事のマナーの指導もお願いします!! 等々。

試食会に 初めて方・2回目以上の方が約半々のご参加をいただきました。

貴重なご意見・ご感想をありがとうございました。今後の給食作り・食育に活か  
していきたいと思えます。来年も皆様のご参加をお待ちしております。

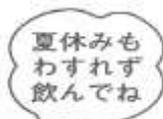




★9月1日(金)の献立★

- ・牛乳
- ・ぶた丼
- ・春雨スープ
- ・夕焼けゼリー

夏休み明け9/1(金)から給食が始まります。1日は左記の献立を予定しています。



## きゅうしょくのじかん ●7月●

7月は暑い日が続く中、子供たちは頑張って給食を食べてくれました。

7月は「とうもろこし・かぼちゃ・トマト・きゅうり・ピーマン・いんげん・おくら・冬瓜・モロヘイヤ・パプリカ・なす・ズッキーニ・枝豆」など夏野菜がたくさん登場しました。

この夏野菜、実は子供達には人気がありません。苦手な子が多いのです。1年生の中にはズッキーニや冬瓜など初めて食べます!という子も。でも給食マジック♪「苦手でも一口!!」お友達や先生と一緒に頑張って食べることができました。

2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれました。練馬区で朝獲れたとうもろこしです。

皮を一枚一枚丁寧にはがし、「ひげ(めしべ)」が粒につながってるー!「皮は27枚だったよ!」などなどしっかり観察しながらむいてくれました。

2年生の想いが詰まったとうもろこしは、全学年ほぼ完食!!

みんな甘いねーといいながらよく食べてくれました。

太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、体にこもった熱を冷ましてくれるなど夏バテ防止の効果があります。

夏休みの間、是非ご家庭でも夏野菜を使っていただけたらと思います。

夏休み元気にすごして、また9月笑顔に会えることを楽しみにしています。

子どもたちの食生活、どうぞよろしくお願ひします。



【学校給食費の徴収にご協力ありがとうございます。】

次回の振替日は9月5日(火)です。



### ◆7月に使用した食材の主な産地について◆

とうもろこし:練馬区、人参:千葉県、玉ねぎ:群馬県、冬瓜:愛知県、じゃが芋:茨城県、モロヘイヤ:群馬県、キャベツ:群馬県、もやし:群馬県、にんにく:青森県、赤ピーマン:茨城県、かぼちゃ:茨城県、大根:北海道、小松菜:足立区、長ネギ:茨城県、生姜:高知県、ゴーヤ:宮崎県、小玉すいか:茨城県、メロン:茨城県