

# 9月給食だより



平成27年7月17日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 山田 裕  
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

今日で7月の給食が無事に終了しました。いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、生活リズムが乱れやすくなります。夏休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。そして、9月にはまた元気な姿を見せてくださいね。

## 1年生がとうもろこしの皮むきをしました

7月8日、1年生が、「茹でとうもろこし」に使用するとうもろこしの皮むきをしてくれました。とうもろこしは、練馬区関町の尾崎さんの畑で収穫された、「ゴールドラッシュ」という品種。豊玉南小と、子校の豊玉第二小の分を合わせると、むくのは合わせて900人分です。

まずは枝付きのとうもろこしをみんなで観察し、実のつきかた、枝葉の様子などを確認しました。その後、とうもろこしの手ざわり、におい、大きさなどに注目しながら、皮むきをスタート。細かいひげも、きれいに取り除いてくれました。



一枚一枚皮をむいていきます。  
ひげもしっかりと取り除きます。



給食室の大きな釜で茹でます。



子供たちの手で給食室に届けられたとうもろこしは、おいしい「茹でとうもろこし」になりました。皮むきの後には「ひげをとるのがたいへんでした」「とうもろこしのかわは、くさのにおいがしました」などの感想が聞かれました。丁寧にとうもろこしを観察しながら、一生懸命皮むきをしたことが伝わってきました。

## 夏休みには、料理にチャレンジ!

自由な時間が増える夏休み。料理をしながら食材にふれたり、自分で作ったものをゆっくり味わったり、家族に食べてもらったりすることは、子供にとって貴重な体験になると思います。

野菜を洗って皮をむいたり、包丁で材料を切ってみるなど、簡単なことから、ぜひ料理にチャレンジしてみませんか?どんな食材を使うか親子で考え、一緒に買い物に行くのもいいですね。



**料理にチャレンジしよう!**

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか?

料理をするときは...

手をきれいに洗う

エプロン・バンダナを身につける

つめは短く切る

ケガやヤケドに気を付ける

あとかたづけまできちんと行う

包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。

### <9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	かぶ	千葉県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	いんげん	岩手県 青森県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	青森県 北海道	もやし	栃木県	さといも	愛媛県 埼玉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	群馬県 北海道	きゅうり	群馬県 青森県	トマト	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	青森県 岩手県 秋田県	だいこん	青森県 北海道	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
キャベツ	長野県 群馬県	こまつな	埼玉県 東京都	ほうれんそう	北海道	牛乳	千葉県 群馬県 北海道
なす	埼玉県 群馬県	パセリ	長野県	えのきたけ	新潟県 長野県		岩手県 秋田県 宮城県 青森県