

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 27年 7月 6日 発行  
(家庭数配布)

7月も半ばとなり、いよいよ夏本番です。7月23日頃を【大暑(たいしょ)】と呼び、太陽の照りつけが厳しい、1年間で最も暑い時期と言われています。夏の土用の時期でもあるため、丑の日の『うなぎ』など、栄養たっぷりの食材を積極的に食べ、夏バテを防止しましょう。

今年もとうもろこしのおいしい季節となりました！ 

あま〜い！  
練馬のとうもろこし！

7月2日(木)、2年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。早宮小学校の隣にある、【加藤農園】の方々が丹精込めて育ててくださったとうもろこしを使用させていただきました。

加藤農園の方々は早宮小学校の児童のために、当日の朝収穫された、正真正銘、“とれたて”のとうもろこしを提供してくださいました！



## とうもろこしを手に、感じたことは

子供たちは町探検のときに畑で見かけたとうもろこしが目の前に届いたと知り、驚き！

『皮はザラザラ、実はツルツルしている。』『むいた時の音はパリパリだった。』『実に鼻を近づけると甘い砂糖のにおいがした。』『白い実は意外と少なかった。』と5感の全てを使って、新鮮なとうもろこしの皮むきを楽しんでいましたようです。

## 感謝の気持ちを伝えるために

皮むきを終えた2年生は、とうもろこしを納品してくださった加藤農園の方々に感謝の気持ちをこめて手紙を書きました。一部をご紹介します。

『とうもろこしをおおきくそだててくれて、ありがとうございます。』『とうもろこしをあさ早くとってきてくれてありがとうございました。』『かとうさんのやさしい、しんせんでいつもうれしいです。』



7月2日(木)

- ごはん
- ちくわの2色揚げ
- 豆腐のスープ
- とうもろこし



## どの教室でもおいしいの聲が

お昼の放送で皮むきの感想を聞いた他の学年は、目の前のとうもろこしがたくさんの方が様々な手間をかけることで食卓に届いたことを実感できたようです。給食はほとんど食べ残しがありませんでした♪ぜひご家庭でも、お子さんと一緒にとうもろこしの皮むきを体験してみてください。

# 暑さに負けない! 夏休み 食育10のやくそく

**な**



生ものや肉の生焼きに注意しよう!

**つ**



冷たいお菓子やジュースはほどほどに!

**や**



野菜は毎日食べよう!

**す**



水分補給を忘れず、水か麦茶でこまめに!

**み**



ミルク(牛乳)や乳製品も毎日とろう!

**は**



夏休みも 早寝、早起き、朝ごはんを続けよう!

**げ**



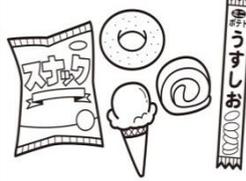
ゲームばかりは駄目! 涼しい時間に身体を動かそう!

**ん**



うんちは身体からのお便り。毎日チェックしよう!

**き**



決めて食べます。おやつの量と時間!

**よく**



よく噛んで食べよう。1口30回!

## 豚角切肉 給食おすすめレシピの紹介♪

### 【材料(4人分)】

揚げ油		
豚角切り肉	120g	
塩こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうが(みじん)	小さじ1	
にんにく(みじん)	小さじ1/2	
片栗粉	適量	
揚げ油		
じゃが芋(一口大)	2個	
炒め油		
筍(乱切り)	20g	
干し椎茸(乱切り)	どんこ2枚	
人参(乱切り)	1/2本	
玉葱(角切り)	小さめ1個	
赤パプリカ(角切り)	1/2個	
ピーマン(角切り)	1個	



鶏がらだし	80g
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
清酒	大さじ1
穀物酢	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	

6月の給食では【ブックメニュー】として登場しました♪

揚げた芋が入っており、子供にも食べやすい料理です

### 【作り方】

- ① 豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げる。
- ② 一口大に切ったじゃが芋を素揚げする。
- ③ 油をひいて熱したフライパンで野菜を炒める。
- ④ ※を一煮立ちさせ、様子をみながらとろみをつける。
- ⑤ ④に①、②、③を加えてからめ、ごま油で香りをつけてできあがり。

※給食では鶏骨でだしをとります。

