



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 28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。

練馬のおいしいとうもろこし!

今年も加藤農園のみなさんにご協力いただきました!



すくすく育つ、加藤農園さんのとうもろこし

7月4日(月)、2年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。今年度も、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。

加藤農園の方々はとうもろこしの育ち方を見ながら、早宮小学校の児童に一番美味しい状態のとうもろこしを届けよう!と検討してくださいました。

とれたてとうもろこしは、すこしぬれていました

とれたての新鮮なとうもろこしを手に2年生の子供達は大喜び!皮がむき終わっても手放さず、ひげの一本一本まできれいにとってくれました。

『スイカのおいがする!』『むくとだんだん色が変わってきた。』『上のほうがやわらかく、下のほうが固い気がする。』『外側の皮をむくとパリパリと音がした。』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。



育ててくれた方々へ感謝の気持ちを

皮むきを終えた2年生は、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。

『とうもろこしをあさ早くとってくれてありがとうございます。』『やさいの中でとうもろこしが一番だいすきです。とれたてのとうもろこしをたべると元気がわいてくるからです。』『むくとき大切にむきました。きずがつかないようにやさしくむくのをくふうしました。』



小さな手で握る、大きなとうもろこし

栄養たっぷりとうもろこしで、暑さに打ち勝て!

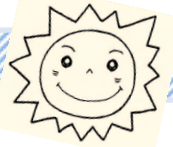
4日のお昼の放送では、代表の児童に皮むき体験の感想を発表してもらいました。他の学年の児童は放送を聞き、たくさんの人の様々な作業を経て、目の前のとうもろこしが給食として届いたことを実感できたようです。

気温が高くクラクラしてしまうほどに暑い日でしたが、暑さに負けず、とうもろこしはほぼ完食!おいしいとうもろこしを残さず味わいました♪



7月4日(月)
● ジャージャー麺
● とうもろこし
● ミニトマト

第1回食育講座・給食試食会を開催しました。



6月27日(月)早宮小学校家庭科室にて、公益財団法人 東京都学校給食会の方を講師としてお迎えし、第1回食育講座を開催しました。

今回は事前に保護者の方からご質問のあった、食材の残留農薬や食品添加物についてお話いただきました。農薬や食品添加物の正しい使用目的を学んだ上で、食品を選ぶ際にどのような留意ができるか等を詳しくご講義いただきました。食卓の安心・安全を守るための選食能力を養うよい機会となったかと思えます。

貴重な機会を提供していただいた講師の方々、ご参加いただいた保護者の方々に心より御礼申し上げます。



第2回食育講座を8月4日(木)に実施します。

第2回食育講座は皆さんからご希望の多かった、【親子料理教室】を実施いたします。

普段からご家庭でお子さんと料理をしている方もそうでない方も、一緒に楽しむことができる内容をご用意しております。夏休みのこの機会に、お子さんと一緒に美味しい料理を作ってみませんか？

詳しくは7月4日(月)に配布した案内をご覧ください。

給食のレシピ紹介

6月の給食で特に児童に人気のあったレシピを1品ご紹介します♪



チーズ入りいももち



《作りかた》

- ① ジャガ芋は柔らかくなるまで茹で、熱いうちに潰しておく。
- ② ①に片栗粉～粉チーズまでを全て混ぜ、5つにわけて丸めて真ん中を少しくぼませる。
- ③ ②の表面に片栗粉をまぶす。
- ④ 180度くらいの油で表面に軽く色づくまで揚げる。
- ⑤ ※の調味料をすべて混ぜて加熱し、タレを作る。
- ⑥ 揚げた芋もちにタレをかけてできあがり。

※給食では粉チーズでしたが、真ん中にプロセスチーズをいれても美味しいです。揚げる際の破裂に充分注意してください。

《材料(5個分)》

じゃが芋	中 3～4個(300g)
片栗粉	大さじ3
食塩	小さじ1/6
上白糖	小さじ1/2
バター	5g
粉チーズ	大さじ6(40g)
片栗粉(衣用)	適量

※	三温糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1
	水	大さじ5
	でん粉	小さじ1