

8月 給食だより

平成29年7月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

夏休み直前号

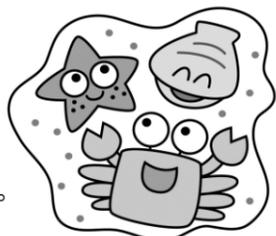
いよいよ待ちに待った夏休み！

楽しい夏休み、夏バテなどしないように、

ぐっすり眠って、しっかり食べて体力をつけましょう。

ジュースやアイスクリーム、かき氷などの食べ過ぎは

夏バテのもと。おうちの人とルールを決めて食べてくださいね。



「早寝早起き朝ご飯」
運動シンボルマーク↓

～1学期を振り返って～

1学期が終わり、これから夏休みに入ります。4月から新学期が始まり、約4ヶ月。個人差はありますが、苦手な食べ物に挑戦したり、食べる量が増えたりなどの成長がありました。

1. 2年生はそれぞれ、そらまめとグリンピースのさやむき体験をしました。調理員さんの仲間となって全校に給食を届けるだけでなく、さやをむく野菜について学び、よく観察しながらむきました。実際に自分たちが食べる給食の手伝いをする事で「よし！食べよう！」という気持ちが増したのではないのでしょうか。3年生は低学年から中学年になり、給食の量が増えました。4月は給食の量に驚いていましたが、体の成長に合わせて少しずつ食べる量が増えてきているように感じます。4年生は総合の授業で「どのようにしたらゴミを減らせるのか」ということを調べていました。声掛けをするなど、学んだことを給食時間にも活かしていました。5. 6年生は移動教室に向けて給食を時間を意識して食べるなどの取り組みをしていました。

給食時間や普段の食事において「食べられた！」「苦手だけど頑張った！」という達成感は成長期の子供たちにとって、とても大切だと考えています。給食は6年間の学校生活においてほぼ毎日あります。毎時間の小さな積み重ねを大切に、給食を通して子供たちの体と心を育てていきたいと思えます。夏休みを利用してご家庭でも食育に取り組んでいただけたらと思います。食育と聞くと「家庭菜園した野菜を使う」「一緒に料理を作る」などをしなければならないと思われがちですが、そればかりではありません。食育とは“生きるための基本的な知識を身につけること”です。笑顔で食事をする、食事のあいさつをする、はしをきちんと持つ、苦手なものも食べるように挑戦するなどといった、当たり前だと思われることも食育です。子供たちには広い視野で食について学んでほしいです。ぜひご家庭でも出来ることから、興味のあることから少し気にしていただければと思います。

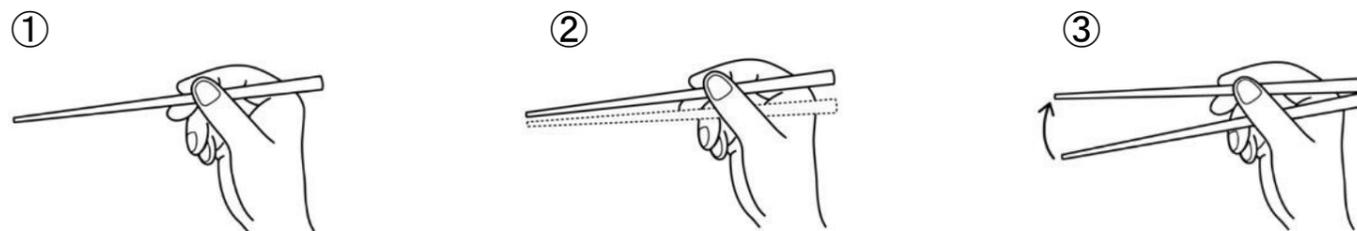


給食当番の順番がまわってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また白衣の洗濯もお願いします。
夏休み明け、忘れずにお持ちください。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
8月7日(月)です。
夏休み中でも
引き落としはありますので、
残高不足にご注意ください。



夏休みにチャレンジ！～はしのもちかた～

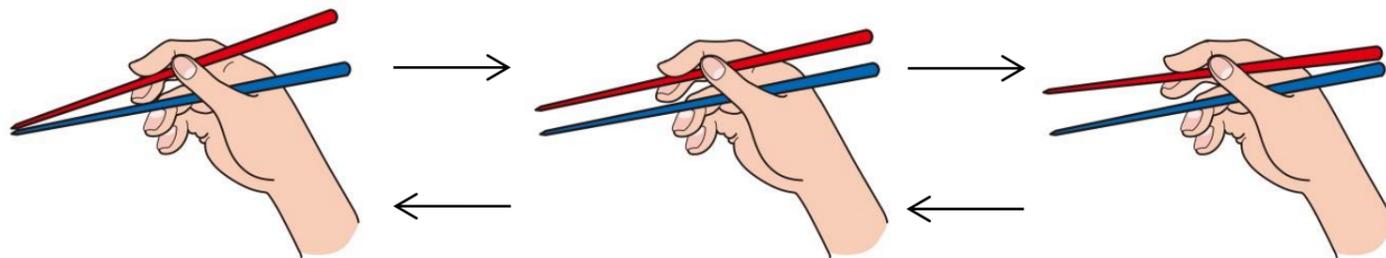


① えんぴつをもつように
はしを1本もちます。

② おやゆびのつけねと
くすりゆびのよこに当たるように、
もう1本のはしをいれます。

③ かたちがかずれないように、
上のはしだけうごかします。

～はしのうごかしかた～



開進第三中学校試食会開催のお知らせ

夏休み明けの9月16日(土)に、開進第三中学校にて試食会を行います。中学校に進学する前に、ぜひ学校の様子を見にいらっしやいませんか？
お子さんと一緒に、試食していただくことができます。
当日は午前中に学校公開、午後には学校説明会があります。
参加申し込み書は9月1日(金)に配布予定です。
たくさんの方のお越しをお待ちしております。
※1～4年生は対象外となります。

5,6年生の
保護者の方へ

夏休み明け9月1日(金)から給食が始まります。
1日は右記の献立を予定しています。
9月4日(月)からの献立に関しては、
夏休み明けに献立表を配布いたします。

夏休み中も「食事・運動・睡眠」の3つのバランスを心がけてください。夏休み明け、元気な子供たちに会えることを楽しみにしています！

9月1日(金)の献立

- ・ドライカレー
- ・コールスローサラダ
- ・くだもの(すいか)
- ・牛乳



給食レシピの紹介!!

人気があるメニュー、おすすめのメニューを紹介します！夏休みにお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

ポークカレー

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、野菜がやわらかくなったら2. のルーを加えて完成！

子供たちから、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。給食では玉葱の半量を餡色になるまで炒めて使っています！

きゅうりの南蛮漬け

材料（4人分）

- ・きゅうり…2本（乱切り）
- ・塩…小さじ1/4
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・みりん…小さじ2/3
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・酢…小さじ1/2
- ・七味唐辛子…ひとつり

作り方

1. Aを鍋に入れてひと煮立ちさせる。
2. きゅうりに1. を和えて、冷蔵庫で1時間程度つけ込んだら完成！

練馬スパゲティ

材料（4人分）

- ・スパゲティ…400g
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・炒め油…適量
- ・大根…1/2本（おろす）
- ・玉葱…1個（スライス）
- ・ツナ缶…1缶
- ・小ねぎ…適量（小口切り）
- ・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. フライパンで油を熱し、たまねぎとツナを炒める。
3. 大根おろしを加えて、さっと煮立たせる。
4. 調味料を加え、味をととのえたら、仕上げに小ねぎをちらす。
5. 茹でたスパゲティにかけ、のりをのせて完成!!

子供たちからのリクエストNO.1のメニューです！

焼き鯖のねぎかつおタレ

材料（4人分）

- ・鯖の切り身…4切れ
- ・酒…小さじ2
- ・しょうゆ、酒、酢…各20ml
- A
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうが…ひとかけ（おろす）
- ・ねぎ…50g（みじん切り）
- ・ごま…小さじ1
- ・かつお節…お好みの量

作り方

1. ねぎタレを作る。Aの材料を合わせて、ひと煮立ちさせる。火を止めてごまを加える。
2. 鯖は酒をふり焼く。
3. 2の焼き上がった鯖に、1のタレをかける。最後に好みの量でかつお節をふれば完成！

ねぎかつおタレがごはんといっしょにいただきます！

豆腐の肉味噌焼き

材料（4人分）

- ・木綿豆腐…4切れ
- ・炒め油…適量
- ・豚ひき肉…80g
- ・しょうが…ひとかけ（みじん切り）
- ・長ねぎ…1/5本（みじん切り）
- ・しめじ…1/5パック（みじん切り）
- A
- ・みそ…大さじ1と1/2
- ・砂糖…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…小さじ1

作り方

1. 豆腐はひとり1切れとなるように、大きめに切り分ける。
2. 肉味噌を作る。フライパンで油を熱し、しょうがとねぎを弱火で炒める。
3. 香りがでてきたら、ひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。
4. しめじを加え、Aの調味料を加える。しょうゆで味をととのえる。
5. 豆腐は電子レンジで軽く温める。（温めた後、重りをおいて水分をきると、さらにおいしく仕上がります！）
6. アルミカップなどに豆腐を入れ、上に肉味噌をのせてトースターで焼く。
7. おいしそうな焦げ目がついたら完成！

カリカリポテトのフレンチサラダ

材料（4人分）

- ・じゃがいも…1個（千切り）
- ・揚げ油…適量
- ・塩…ひとつまみ
- ・人参…1/3本（千切り）
- ・キャベツ…1/10玉（短冊切り）
- ・きゅうり…2/3本（小口切り）
- ・コーン…1/3缶（25g）

- A
- ・油…大さじ1と1/2
- ・酢…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・からし…少々

作り方

1. じゃがいもは170℃の油でカリカリに揚げ、塩をふっておく。
2. 野菜は茹でて水気をきり、冷ましておく。
3. Aの調味料でドレッシングを作る。
4. 食べる直前に、野菜とドレッシングを和える。最後にじゃがいもをのせて完成！

じゃがいもをさつまいもにしてもおいしいです！

水ようかん

材料（4人分）

- ・水…180g
- ・粉寒天…1.6g
- ・砂糖…8g
- ・こしあん…140g

作り方

1. 鍋に粉寒天、砂糖、水を加え沸騰させ、よく溶かす。
2. こしあんに1. を少しずつ加えながら混ぜる。
3. 再び火にかけ、つやが出るまでゆっくり混ぜる。
4. 火を止め、かき混ぜながら粗熱をとる。
5. 容器に流し入れ、冷やし固めたら完成！

豆類がとれるデザートです！夏にピッタリ！