

平成30年度

7月給食だより

練馬区立田柄第二小学校

梅雨があけると… 暑い夏がやってきます！

梅雨空も、もうじき太陽の照りつける毎日になり、いよいよ夏本番です。夏休みは目前です。楽しく、充実した夏休みをむかえるためにも、今のうちから「夏バテ」対策を意識した生活を送ってほしいと思います。



『早ね早起き あさごはん』
シンボルマーク

こんな症状があったら夏バテかも…



体がだるくて、朝起きられない。



食欲がわかない。



授業中にボーッとしてしまう。
集中できない。



おなかの調子がわるい。

夏バテを防ぐためには…



一日3食きちんと食べる。
好き嫌いをしない。



こまめに水分をとる。



冷たいものを取りすぎない。



冷房の設定温度に
気を付ける。

とれたて とうもろこし 最高！！



6月26日 5年生がとうもろこしの皮むきを行いました。
とうもろこしは、いつもお世話になっている吉田さんのとうもろこしです。
なんと… 田二小のために、朝5時に約220本ものとうもろこしを収穫してきてくれました。

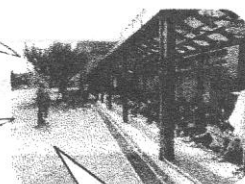
当日は、吉田さんから直々にとうもろこしのお話していただきました。



とうもろこしのひげの数だけ実があります。

つぶが黄色と白色があるのはどうしてですか？

“ゆめのコーン”という品種だからですよ。



吉田和生さん

など 質疑応答もふくめ、たくさんのことを学ばせていただきました。

皮をむいてみると… 中からつぶそろいのとうもろこしたちが。
5年生に約220本のとうもろこしをむいてもらい、とれたて むきたてを給食にだしました。

どのクラスからも「あまい！」「おいしい！」という声が聞こえ、おかわりする子供たちも多かったです。とれたてのとうもろこしは、最高ですね。

今月が旬の食材

- | | | | | | |
|------|---------|---------|-------|-------|------|
| ・なす | ・オクラ | ・ピーマン | ・きゅうり | ・とうがん | ・ゴーヤ |
| ・枝豆 | ・さやいんげん | ・モロヘイヤ | ・大葉 | ・あなご | ・あじ |
| ・スイカ | ・ブルーベリー | ・パイナップル | ・メロン | ・プラム | |

今月の給食より

★沖縄メニュー

- ・11日(水) シューシー、ゴーヤチャンプルー、もずくスープ、サーターアンダギー
…この日は、沖縄メニューです。夏真っ盛りのこの日は、
沖縄料理を食べて、沖縄長寿の秘訣を知りたいと思います。
シューシーは、豚肉や昆布を使った沖縄風炊き込みご飯です。

★夏満載メニュー

- ・4日(水) 吉田さんちの枝豆 …日本の夏を代表する味です。2年生に収穫体験、
1年生には枝豆のさやもぎをしてもらう予定です。
- ・5日(木) マーボーナス …旬のナスをたっぷり使ったマーボーナスは、ナスが苦手な人も
おかわりしたほどの好評メニューでした。
- ・10日(火) 夏野菜カレー …トマト・ナス・かぼちゃ・いんげんなどの
夏野菜をたっぷり使ったスパイシーなカレーです。
青じそドレッシングサラダ …夏の味“大葉”を使ってドレッシングを作ります。
- ・19日(木) モロヘイヤのおひたし …ねばねばのモロヘイヤを食べて、粘り強く暑い夏を
乗り切ってほしいと思います。

夏休み明けの給食は、
9月3日(月)

麦ごはん、マーボー豆腐、3色ナムル、くだもの、牛乳 の予定です。

☆ 6月にでたレシピ紹介

1. 揚げししゃものあんかけあえ

- 材料(4人分)
- ・ししゃも 8尾(1人2尾)
 - ・片栗粉 適量
 - ・小麦粉 適量
 - ・揚げ油 適量



- | | | | | |
|--------------|-----|---|-------|----|
| ・たまねぎ (細切り) | 30g | ★ | ・食塩 | 少々 |
| ・えのきたけ (1/2) | 15g | | ・しょうゆ | 4g |
| ・赤パプリカ (細切り) | 10g | | ・みりん | 6g |
| ・ピーマン (細切り) | 10g | | ・片栗粉 | 1g |
| ・干しいたけ (細切り) | 1g | | ・水 | 1g |
| ・だし汁 | 30g | | | |

- ① ししゃもは粉をつけて、揚げ油で揚げる。
- ② 具材を切り、だし汁で煮る。
- ③ ★で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

2. いんげんのごま和え

- 材料(4人分)
- ・さやいんげん (2.3cm) 80g
 - ・もやし 50g
 - ・にんじん (細切り) 40g



- ・すりごま 8g
- ・しょうゆ 8g
- ・さとう 5g

- ① 野菜はゆでて、水気をよくきる。
- ② ★で調味する。

1. 歯と口の健康週間にだしたメニューです。
ししゃものさくさくとした食感に、
だしのきいたあんかけがかりおいしいです！
子供たちにも好評でした。

2. 旬のさやいんげんを使ったメニューです。
ごまの風味がよく感じられます。

7月の給食費の引き落としは、7月11日(水) です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

2回目の引き落としは、7月25日(水)です。