



給食だより 7月号

令和7年6月30日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 宮澤 優依
家庭 数配 布

～6月の給食こんだてから～

6月4日に提供した「キャベーキ」の作り方をご紹介します。みじん切りのキャベツがたっぷり入った、甘いケーキです。キャベツでケーキといわれると、驚きの組み合わせかもしれませんが、児童の皆さんに大人気のメニューです。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

<材料 6個分>

- ・薄力粉…90g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・溶かしバター…大さじ2
- ・砂糖…小さじ4
- ・豆乳か牛乳…大さじ3
- ・キャベツ…90g

<作り方>

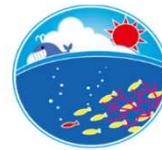
- ①キャベツは茹でてみじん切りにして水気をよく絞る。
- ②ボウルにキャベツ以外の材料を入れてよく混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ、カップに入れる。
- ④170℃～180℃に熱したオーブンで18～20分ほど焼く。



7月7日は七夕献立です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女おりひめと牛飼いの牽牛けんぎゅうが結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。一年に一度だけ会うことが許されたのが、7月7日だったそうです。

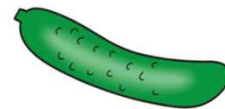
現代の七夕は、五色の短冊たがひに願いごとを書いて笹ささに飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、汁にそうめんを入れたり星の蒲鉾かまぼこを浮かべたりした「七夕汁」や、黄色のパイナップルを夜空の星に見立てた「七夕サイダーゼリー」を提供する予定です。



夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

きゅうり



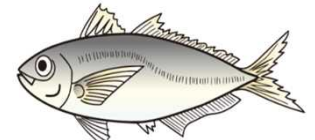
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

トマト



1年中食べられています。旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

あじ



あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。

6月の主な産地

米—青森まっしぐら 牛乳（予定産地）—東京都、群馬県、栃木県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道 麦—国産 キャベツ—練馬区 ジャがいも—練馬区・鹿児島・長崎 玉ねぎ—兵庫 しめじ—長野 セロリ—千葉 ごぼう—宮崎 赤ピーマン—静岡 きゅうり—東京都町田市 小松菜—東京都瑞穂町・足立区 人参—千葉・青森・茨城 ねぎ・生姜・パセリ—茨城ほうれん草—埼玉 さやいんげん・グリーンピース・みそ・鮭—北海道 大根・にんにく・豚肉—青森 米粉—埼玉 玉子・もやし—栃木 わかめ—三陸沖 鶏肉—青森 いわし—千葉・青森 あさり—国産 のり—有明海・瀬戸内海 油揚げ—宮城 梅干し—和歌山 冷凍みかん—和歌山 黄桃缶詰—山形 みかん缶詰—和歌山 パイン缶詰—フィリピン たけのこ・干しいたけ・かつおぶし・鶏ガラ・ウィンナー・ベーコン—国産 いか—ペルー ひよこ豆—アメリカ 八丁みそ—長野・青森・新潟