

7月給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みまで約3週間となりました。今のうちから早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい夏休みを過ごせるように、生活習慣の見直しをしていきましょう。

7月の献立より



● 1日(月) : 沖縄県の郷土料理

「タコライス」はメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた料理です。スパシーな味付けなので暑い時でも食べやすく、一皿でタンパク質も野菜もしっかり摂ることができます。その他に、豚骨スープの旨味がたっぷりの「イナムドゥチ」、黒砂糖を使った沖縄風のドーナッツ「サーターアンダギー」を作ります。

● 5日(金) : 七夕の献立

甘辛く味付けした短冊切りのあなごをのせた「あなごのちらし寿司」と、そめんと星のかまぼこをお吸い物に入れて天の川に見立てた「七夕汁」を作ります。

● 18日(木) : とうもろこしの皮むき

生活科の学習の一環で、2年生が全校分のとうもろこしの皮むきをします。練馬区の農家さんが育ててくれたとうもろこしを使用する予定です。

6月の主な食材の産地

- ・米…青森県産まっしぐら
- ・大麦…国産
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・パセリ…千葉
- ・人参…千葉
- ・鶏肉…青森
- ・玉ねぎ…香川、兵庫
- ・きゅうり…練馬区、群馬
- ・豚肉…青森
- ・じゃがいも…鹿児島、長崎
- ・小松菜…東京都
- ・いわし…北海道、千葉
- ・生姜…長崎
- ・ごぼう…青森
- ・鮭…北海道
- ・にんにく…青森
- ・かぶ…千葉
- ・さば…ノルウェー
- ・キャベツ…練馬区
- ・ニラ…栃木
- ・いか…青森
- ・白菜…長野
- ・万能ねぎ…福岡
- ・かつお…宮城
- ・いんげん…千葉
- ・チンゲン菜…千葉
- ・ししゃも…アイスランド
- ・大根…練馬区
- ・もやし…栃木
- ・ちりめんじゃこ…兵庫、瀬戸内
- ・しめじ…長野
- ・里芋…埼玉
- ・ピーマン…高知
- ・なめこ…群馬
- ・赤ピーマン…茨城
- ・ねぎ…栃木
- ・オレンジ…和歌山

6月のメニューから

6月5日に作った「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。キャベツとケーキ、びっくりする組み合わせですが、児童たちには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。

キャベーキ

<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。

料理に挑戦してみませんか?

学校がない休日や夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

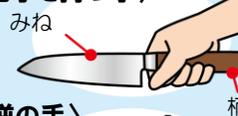


身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方

<包丁を持つ手>



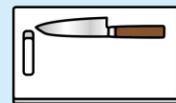
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

<逆の手>



指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に置いて置く



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

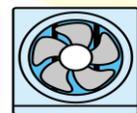
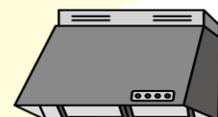


引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。



換気も忘れずに。