

# 7月給食たより

～夏休み号～

令和 5年 7月 20日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 田中 陽子

いよいよ夏休みが始まります。子どもたちが家庭で過ごす時間が長くなりますが、生活リズムを崩さないよう心がけていただければと思います。夏休み中はいろいろなことに取り組める良い機会です。料理などにもチャレンジさせてみてはいかがでしょうか。充実した夏休みを過ごし、ひとまわり成長した姿で2学期も元気に会えることを楽しみにしています。

【お知らせ】 9月の給食は1日（金曜日）から始まります。献立表は1日に配布する予定です。

日	曜日	行事	牛乳	主食	主菜	副菜	
1	金	しぎょうしき	○	キーマカレー		かいそうサラダ	
4	月		○	ごはん	さばのこうみやき	おひたし	じゃがいものみそしる

## 2年生がとうもろこしの皮むきをしました！

7月14日、2年生が給食で使用するとうもろこしの皮むきをしました。はじめる前に、クイズを通してとうもろこしは野菜の仲間であることや、ひげの本数と粒の数が同じであることなどを学びました。真剣に取り組み、ひげや皮がのこらないように丁寧にむくことができました。



食材に触れる経験は、食への関心を高めるきっかけとなります。ご家庭でも簡単なお手伝いなど、食に触れる機会を積極的に与えていただければと思います。

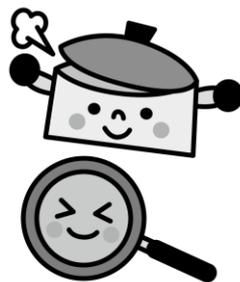
## 7月に使用した主な食材の産地

○にんじん	〔千葉県 北海道 青森県	○にんにく	青森県	○玉ねぎ	兵庫県
○小松菜	東京都	○じゃがいも	茨城県	○ズッキーニ	長野県
○しょうが	高知県	○かぼちゃ	〔鹿児島県 茨城県	○もやし	栃木県
○大根	〔青森県 北海道	○れんこん	茨城県	○とうがん	愛知県
○長ねぎ	〔千葉県 栃木県	○なす	東京都	○とうもろこし	練馬区
		○セロリ	静岡県	○キャベツ	〔練馬区 群馬県
		○きゅうり	東京都	○りんご	青森県
		○にら	千葉県	○冷凍みかん	和歌山県

**給食当番白衣について** 白衣を持ち帰ったご家庭は、夏休みの間保管をお願いいたします。  
2学期の始業式から給食が始まりますので、9月1日に忘れずに持たせてください。

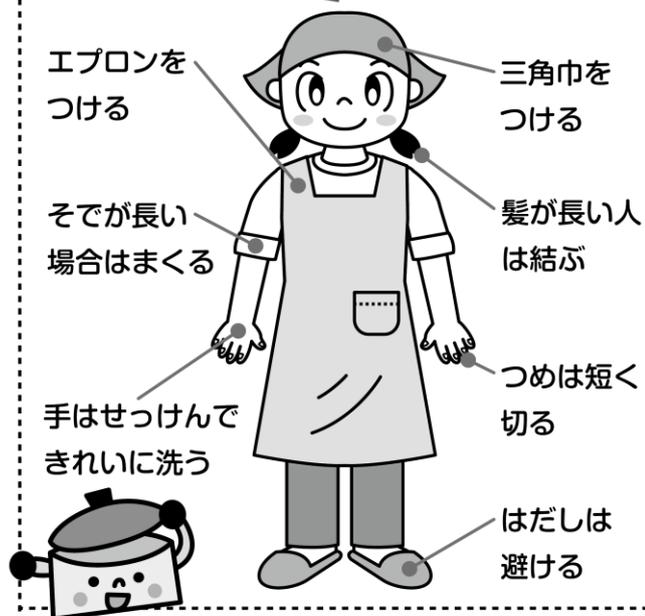
**給食費について** 8月の引き落としは8月7日（月）です。残高確認をお願いいたします。

# 料理に挑戦してみませんか？



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



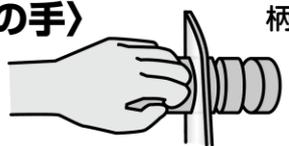
## 包丁の持ち方・使い方

### 〈包丁を持つ手〉



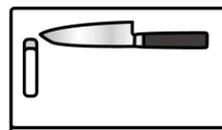
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

### 〈逆の手〉



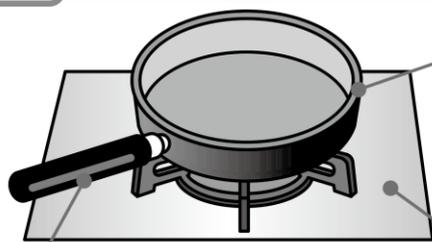
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。



**!** 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。

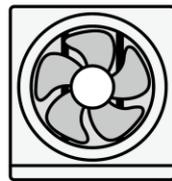
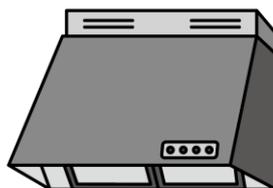
## 鍋やフライパンの置き方・扱い方



ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。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。

## 食中毒を防ぐために気をつけること

**!** こまめに手を洗う。

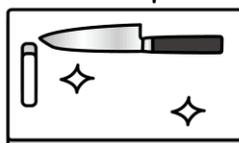
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



肉や魚は中までしっかりと火を通す。

