



# 7月給食だより



練馬区立上石神井北小学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑さに負けないためには、朝食をしっかり食べましょう。夏の食事は、体に活力がつく食材を用い、食欲を落とさない工夫がポイントになります。

## ☆☆☆めざせ スッキリ生活！☆☆☆☆

### 夏を涼しく乗り切る アイディア クッキング

キッチンに立つのもおっくうになりがちな暑い夏は、なるべくなら火のそばにいたくないもの。そんなときにこそ、電子レンジやオーブントースターを利用しましょう。スイッチオンさえすれば、あとはおまかせのうれしい手軽さで、その間に他の作業ができて、効率よく食事づくりができます。

### ★スクランブルエッグ

耐熱容器に卵を割りほぐし、バター、塩コショウ、各少々を加えて、ラップなしで電子レンジで40秒ほど加熱。まわりが固まってきたら、取り出してすばやく混ぜ、再び10秒ほど加熱して好みのかたさに仕上げる。

### ☆ポテトサラダ

じゃが芋は洗ったままラップで包み、100gにつき2分の割合で電子レンジで加熱する。熱いうちに皮をむいてくずし、ドレッシング、食べやすく切ったハムやきゅうり、玉葱、マヨネーズ、塩コショウであえる。

### ★カリカリ油揚げ、納豆のせ

オーブントースターで油揚げをカリカリに焼き、食べやすく切って器に盛り、納豆をのせる。刻んだ葱を散らし、しょうゆをかける。

### ☆ほうれん草のおひたし

ほうれん草は洗ったままで、ラップの上に葉と茎を交互に重ねて置き、包む。電子レンジでほうれん草100gにつき1分40秒加熱し、冷水にとって水気を絞り、削りかつおとしょうゆ適宜をかける。

### ★魚のパン粉焼き

切り身魚は火が通りやすいように、そぎ切りにする。オーブンシートを敷いて魚をのせ、パン粉、にんにくやパセリのみじん切り、粉チーズをふる。油をさっと回しかけ、オーブントースターでこんがり焼きます。

## 7月のこんだてより

### ★沖縄の料理

暑い時には暑いところの料理を食べよう！ということで、沖縄料理を作ります。タコライスとゴーヤチャンプルー、そして沖縄産の生のパイナップルです。5年生は先月、社会で沖縄の勉強をしたばかりです。思い出しながら食べましょう。

### ★校長先生のおすすめメニュー

校長先生が住んでいる東京都東村山市のB級グルメ【黒焼きそば】を作り、これで焼きそばパンを作ります。イカスミが入って見えた目は黒いですが美味しいです。上北小には東村山市にお住まいの先生があと3人います。さて誰でしょう？

### ★東北応援メニュー

7月11日の【冷やしラーメン】は山形県の郷土料理です。暑さで食欲が落ちてくる季節ですが、しっかり食べて、東北の復興を応援して、もちろん自分も元気になりましょう。

### ★宮崎の郷土料理

【鉄肥天】は宮崎県日南市鉄肥町の名物料理です。魚をすり鉢でつぶし、豆腐、黒砂糖、味噌を入れてよく練り合わせて、油で揚げた《さつまあげ》に似た食べ物です。給食では八丈島から届くとびうおで作ります。

## 6月の給食食材産地

・しょうが(高知)	・舞茸(群馬、新潟)
・にんにく(青森、香)	・かぶ(青森)
・にんじん(千葉)	・さつま芋(千葉)
・たまねぎ(兵庫、佐賀)	・れんこん(茨城)
・セロリ(長野)	・かぼちゃ(鹿児島)
・だいこん(千葉、宮)	・パセリ(茨城)
・きゅうり(群馬)	・ミニトマト(愛知)
・きゃべつ(東京)	・小玉すいか(茨城)
・ごぼう(青森、宮崎)	・河内晩柑(熊本)
・長ねぎ(埼玉)	・さくらんぼ(山形)
・じゃがいも(長崎)	・さば(ノルウェー)
・さやいんげん(千葉)	・いわし(千葉)
・ピーマン(茨城)	・子持ちししゃも(アイスランド)
・こまつな(東京、埼)	・さけ(北海道)
・もやし(栃木)	・たこ(北海道)
・ゆでたけのこ(愛媛)	・ちりめんじゃこ(宮城県)
・みつば(群馬)	・はいがまい(北海道)
・チンゲンサイ(茨城)	・もち米(佐賀)

## たなぼた給食

平成26年7月7日(月)の七夕給食で織り姫ランチを選んだ人が**158人**、彦星ランチを選んだ人が**524人**でした。1年生だけは織り姫ランチと彦星ランチが半々にわかれていましたが、他の学年は彦星ランチが人気でした。七夕が楽しみですね。

### 7月の地場野菜

**7/8のとうもろこし、7/10のえだまめ**は上石神井の尾崎さんが上北小に納品してくれます！！

地域で収穫した美味しい野菜をたくさん食べましょう。

今月の果物  
パイナップルは沖縄県石垣島でとれたものです。すいかは茨城県から届きます。



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料水の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分