

# 7月 給食だより



練馬区立上石神井北小学校

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

- 1 偏った食事をしない**      **2 ビタミンB群、Cを多く**      **3 冷たいものを食べすぎない**

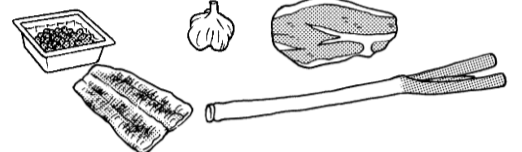
あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



## 7月のこんだてより

### ★沖縄の郷土料理

タコライスにはメキシコ料理のタコスの具をご飯にのせて食べたら美味しかったことから、沖縄で生まれた料理です。ひき肉に小平から届く完熟トマトとスパイスを入れてタコソースを作り、ご飯にかけて食べます。

ゴーヤチャンプルーは子供むけにあまり苦くならないように作ります。今が旬の生の沖縄パインも甘くて美味しいですよ。

### ★宮崎の郷土料理

鉄肥天は魚のすり身に豆腐と野菜をいれて揚げる“さつまあげ”のようなものです。給食室でひとつひとつ揚げます。

もうひとつ冷汁は宮崎の夏には欠かせない料理です。白いご飯にこの冷汁をぶっかけて食べるのが宮崎風。

より冷たくするために調理師さんが奮闘します。

### ★七夕給食

織姫ランチ、彦星ランチのどちらか好きなランチを子供が自分で選びました。今回は織姫ランチを選んだ人が184人、彦星ランチを選んだ人が467人です。圧倒的に人気の彦星ランチ…その理由は「肉が食べたい！」が多いようです。低学年だと男の子は彦星ランチを選び、女の子は織姫ランチを選ぶ姿も見られました。



### ★給食委員会で考えた献立

7月16日のメニューは給食委員会の児童が考えました。夏が旬の食材を使って、栄養のバランスや味のバランスを考えて、みんなで食べたい給食を考えました。家庭科の授業で勉強したことを思い出しながら、夏らしいメニューになりました。

### ★1年生、みつば学級とうもろこしの皮むき体験

7月10日には1年生全員、7月13日にはみつば学級の児童が、給食に使うとうもろこしの皮むきをします。この日な練馬区の尾崎農園さんが採れたとうもろこしを届けてくれます。とうもろこしのヒゲの秘密、とうもろこしの花のなぞ…など色々なことを実際に触って、むいて、食べて感じる事ができたらいいなあ…と思います。

### ☆タコライス☆

#### 作り方

- タコソース5人分**
- \* にんにく……1片
  - \* 豚ひき肉……250g
  - \* にんじん……1/2本
  - \* たまねぎ……1個
  - \* トマト……1個
  - \* 砂糖……小さじ2
  - \* 赤ワイン……大さじ1
  - \* 塩 ……小さじ1/2
  - \* こしょう……少々
  - \* カレー粉…小さじ1
  - \* チリパウダー…小さじ1
  - \* トマトケチャップ…1/2カップ
  - \* ウスターソース……大さじ1
  - \* スープ ……1カップ  
(市販のソウルフードを表示の水分で溶かす)
  - \* チーズ……お好みで
  - \* レタス……3枚ぐらい
  - \* ご飯……お好みで

- ①にんにく、にんじん、玉葱はみじん切りします。
- ②トマトは皮を湯むきして大きめの角切りします。
- ③油でにんにくをよく炒めて、ひき肉を入れてほぐしながら炒めます。
- ④野菜も炒めます。
- ⑤調味して、スープを入れてにんじんが柔らかくなるまで弱火で煮込みます。
- ⑥辛みはお好みで調節します。
- ⑦チーズは小さめに刻んでおきます。(ピザチーズならそのままOK。)
- ⑧レタスは千切りして、一度水にはなしてパリッとさせます。ザルにあげて水気をきっておく。
- ⑨ご飯をよそって、レタス、チーズをのせて、ここにタコソースをかけます。

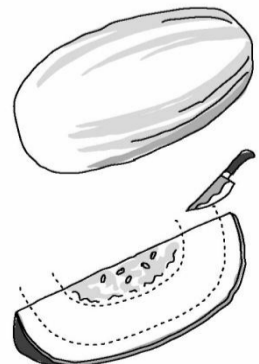
### 今月の産直野菜

- ☆練馬区尾崎農園から にんじん、枝豆、とうもろこし
- ★北海道空知から 米、みそ
- ☆立川市から アスパラガス、きゅうり、青梗菜、冬瓜、ゴーヤ、ミニトマト、じゃがいも
- ★小平市から 完熟トマト
- ☆茨城県から 小玉スイカ
- ★長野県栄村から えのきだけ
- ☆東京都松原村から 舞茸



## とうがんのみそしる

夏がしゅんなのに、とうがん(冬瓜)とは、これいかに！ 名前の由来は、夏にとれてもすずしいところにおいておけば、冬まで食べられることからきています。ラグビーボールよりひとまわり大きいくらいの形で、皮は緑色、中は白い色をしています。皮はぶ厚くむきますよ。スイカ(西瓜)や、きゅうり(胡瓜)のなかまです。熱を加えると、とうめいで、トロリ…となるよ！



おみせてとうがんをさがしてみよう！

給食では生野菜は使えないので、キャベツで実施します。カロリーをおさえて栄養価はアップするために豚ひき肉の一部を大豆ミートにしています。



タコソースはたくさん作って冷凍することもできます。お好みで辛くしたり、他のスパイスを加えたり(タバスコもいいです！)アレンジしてみてください。