



7月給食だより

令和7年6月27日発行
練馬区立関町小学校



いよいよ夏本番が近づいてきました。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事がかたよらないように気を付け、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりとつくり、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

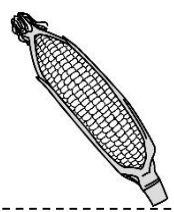
7月は旬の食材を使います

7月は冬瓜、ピーマン、なす、かぼちゃなど旬の食材をたくさん使います。そして、旬の「とうもろこし」は、給食で出すための準備を子どもたちが行う予定です。また、「とうもろこし」は練馬区産のものを使用する予定です。

当日は、旬の食材を味わうとともに、準備をしてくれた子どもたちや練馬区の農家さんなど、給食に関わる方に「ありがとう」の気持ちをもって食べてもらえたら幸いです。



1年生：とうもろこし皮むき体験

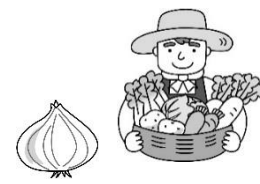


10日(木)の1時間目に皮むき体験を行います。皮むき後、給食室で4等分に切って、ゆでとうもろこしにする予定です。

♪練馬区産の食材を使います♪

練馬区では、地産地消の取り組みとして、小中学校全校に区内産の食材を使用した学校給食を実施しています。

関町小では、11日(金)に練馬区産たまねぎを使った**ぶた丼**を作ります。



☆給食献立をご紹介します☆ かみかみ献立：れんこんきんぴら丼

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。
(今回は歯と口の健康習慣に合わせて、かみかみメニューを紹介します。)

【材料】4人分

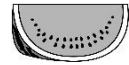
- ・精白米…2合(4人分)
- 〔具〕
- ・ごま油…小さじ1
- ・れんこん…1/2節(約100g)
- ・油…小さじ1
- ・ぶたひき肉…140g
- ・ごぼう…1/9本(約20g)
- ・にんじん…1/2本(約80g)
- ・酒…大さじ1/2
- ・さとう…大さじ1
- ・みりん…小さじ2/3
- ・しょうゆ…大さじ1・1/2
- ・一味唐辛子…少々

【作り方】

1. ごはんをたく。
※給食では、大麦も入れてたいています。
2. 野菜を洗って切る。
・れんこん…いちょう切り ・ごぼう…ささがき
・にんじん…みじん切り
3. 鍋にごま油を入れ、れんこんをいためる。
さっといためたら、鍋かられんこんを取り出す。
4. 鍋に油を入れ、お肉、酒を入れていためる。
5. ごぼう、にんじんも入れていためる。
6. 調味料を入れる。
7. 2のれんこんを入れて、具を仕上げる。
8. たいたごはんの上に、7の具をのせる。完成です！
※一味唐辛子はお好みで入れて下さい。

☆7月の献立から☆

2日(水)：冬瓜は夏が旬の食材です。冬でも食べられるくらい長持ちする
ウリ(瓜)ということで、「冬瓜」という名がついています。
給食では、冬瓜を使ってすまし汁にします。

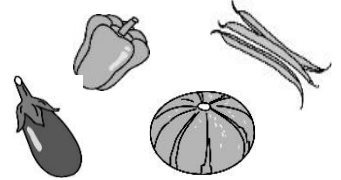


4日(金)：旬のくだものを出します。「すいか」を出す予定です。



7日(月)：七夕にちなんだ献立です。天の川汁は、そうめん
を天の川に見立て、星型のかまぼこを入れたすまし汁です。

18日(金)：夏野菜のカレーライスは、かぼちゃ、なす、
ピーマン、さやいんげんなど、夏が旬の野菜を
たっぷり使って作ります。



夏休みにブルーベリー摘み取りへ



関町小学校のすぐ近くにブルーベリーを作っている、はまなか農園さんが
あります。2学期には、子どもたちがはまなか農園さんでブルーベリーを収穫し、
給食に出す予定です。はまなか農園さんでは、夏休みにも摘み取り体験を行って
います。ぜひ、旬のブルーベリーを楽しんでください。

ブルーベリーシロップ

ブルーベリーを使ったレシピを紹介します。ぜひ、夏休みにご家庭で作ってみてください。

【材料】

- ・ブルーベリー… 30g
- ・さとう… 大さじ1
- ・レモン果汁… 少々

【作り方】

1. ブルーベリー、さとう、レモン果汁を合わせて弱火で
5分くらい煮る。さとうが溶けて、とろみがついたら
完成です！

※さとうの量はお好みで調整してください。

※お好きなとろみになるまで煮込んでください。

煮る時間を長くすると、ジャムになります。

※炭酸水に入れて飲む、ヨーグルトにかけて食べるなど、
いろいろな方法で食べてみてください。

電子レンジで3分程度
(さとうが溶けるまで)加熱
して作ることもできます。

＊＊6月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(5月)：東京都、群馬、栃木、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道
人参：徳島、千葉、茨城 キャベツ：練馬区 大根：練馬区、千葉、青森 小松菜：足立区、埼玉
ほうれん草：宮崎 チンゲン菜：静岡 白菜：茨城、長野 ねぎ：栃木、茨城 玉ねぎ：兵庫 ピーマン：茨城
なす：栃木 ブッキーニ：長野 セロリ：静岡 さつまいも：茨城 ごぼう：青森 もやし：栃木
えのき・しめじ：長野 しょうが：高知、茨城 にんにく：青森 じゃがいも：鹿児島、長崎
さつまいも：茨城 れんこん：茨城 ぶた肉：千葉 とり肉：青森、岩手 銀さくら：ニュージーランド
いか：ペルー ししゃも：ノルウェー・アイスランド ちりめんじゃこ：兵庫、瀬戸内 メロン：茨城