

7月 給食たより

令和6年6月27日発行
練馬区立関町小学校
栄養士 岩間 千佳

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。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりと作り、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月はしそ、冬瓜、ピーマン、ズッキーニなど旬の食材をたくさん使います。そして、旬の【枝豆】【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

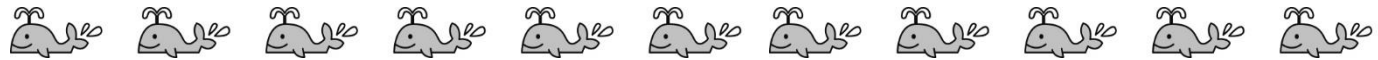


11日(木)の1時間目に皮むき体験を行います。皮むき後、給食室で4等分に切って、ゆでとうもろこしにする予定です。

3年生：枝豆のさやもぎ体験



4日(木)の1時間目に枝豆のさやもぎを行います。さやもぎ後、給食室で塩ゆでをして、ゆで枝豆にする予定です。



☆給食献立をご紹介☆ かみかみ献立：ガーリックフランス

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。

【材料】4人分

・フランスパン 40g×4個

≪A≫

・にんにく(みじん) 2.8g

・マーガリン 28g

・パセリ 0.08g

【作り方】

1. Aを合わせて混ぜる。
 2. フランスパンにAをぬる。
 3. トースターで焼き色がつくまで焼く。
- 完成です！



※給食では、中学年40gのフランスパンを使用しています。

ご家庭では、フランスパンを斜め切りにする、

フランスパンではなく食パンにする、と変えても構いません。

※マーガリンは、バターでも構いません。



☆7月の献立から☆

5日(金)：七夕にちなんだ献立です。七夕汁は、星型のかまぼこを入れたすまし汁です。

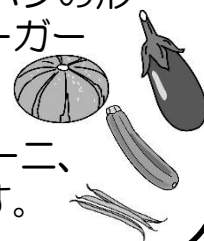


8日(月)：冬瓜は夏が旬の食材です。冬でも食べられるくらい長持ちするウリ(瓜)ということで、「冬瓜」という名がついています。給食では、冬瓜を使ってすまし汁にします。



10日(水)：沖縄県の郷土料理です。ししじゅうしいは、沖縄風のぶた肉の混ぜごはんです。イナムドゥチは、「イナ」は「いのしし」「ムドゥチ」は「もどき」という意味で、いのししの肉を使った汁物です。給食では、ぶた肉を使って作ります。

17日(水)：柏パンは、二つ折りにになっているパンです。初めて出すパンの形です。とり肉の照り焼きをはさんで、てりやきチキンバーガーにすることもできます。



19日(金)：夏野菜の米粉カレーライスは、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、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。



6月は食育月間でした

～フランス料理～
スパゲッティ外ウイユ
※地産地消...あしたばケーキ



～イギリス料理～
シェパーズパイ風
ミートソース焼き



～フランス料理～
ポトフ



～季節の献立～
あじさいゼリー



～アメリカ料理～
ポークビーンズ



～練馬区産キャベツ～
練馬キャベツのホイコーロー



～韓国料理～
トックスープ



6月は給食室の釜の故障により、献立を一部変更いたしました。ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
引き続き、修繕にむけて調整していきますので、よろしくお願いいたします。



6月の食材の産地

飲用牛乳(5月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、山形、北海道

人参：練馬区、千葉、茨城 キャベツ：練馬区 大根：練馬区、青森 小松菜：東京、埼玉 白菜：茨城、長野
ねぎ：茨城、栃木 玉ねぎ：兵庫、香川 ピーマン：高知、茨城 なす：栃木 スズッキーニ：長野 セロリ：静岡
さつまいも：千葉 ごぼう：青森 もやし：栃木 しめじ：長野 しょうが：高知 にんにく：練馬区、青森
じゃがいも：鹿児島、長崎 さつまいも：千葉 ぶた肉：千葉 とり肉：青森、岩手
銀さわら：ニュージーランド メルルーサ：アルゼンチン いか：青森 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 すいか：新潟 メロン：茨城 冷凍みかん：和歌山、神奈川