

おかげさまで一学期の給食も14日に無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。



7月は暑い時期をのりきるため、日本に昔から伝わる料理や旬の食材を多くとりいれました。最後の日の感想には、「**にがてなものもたべられるようになったよ!**」という返事がたくさんかえてきたので、とても嬉しく思いました。

7月15日が開校記念日なので、前の2日間はハレの日献立にしました。ご紹介します。

きゃべつときゅうりのそくせきづけ

7月13日(月)

開校記念日お祝い献立その1



お米の上に「鯛の切り身」や具をのせて「鯛めし」を炊きました。

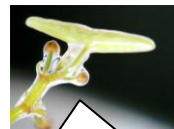
鯛の骨で「だし」をとりました



13日の「給食室からこんにちは」です。

<子どもたちおけ きゅうしょくしつからこんにちは>

7がつ15にちが、しきしょうがっこうの**かいこうきねんび**なので、きょうとあしたは**ハレ**のひの**おいらいこんだて**です。しゅしょくは**たい**をいれて**たいめし**をたきました。ほねのだしとこんぶをいれてたきましたが、いかがでしたか? するものには、なつに**おいしい?**がはいっています。



では**クイズ**です。すましじるには**いっているぬるっとしたこの⇒ たべもの**はなんというなまえでしょうか?

こたえは「**じゅんさい**」です。去年も出したので、正解のクラスは16クラスでした。

<担任の先生へ>

今日と明日は開校記念日お祝い献立で**ハレの日**メニューです。きょうはおめでたい時に使う鯛を骨もいだけだしてだしをとり、昆布も入れて**鯛めし**を炊きました。

すまし汁にも鯛の骨のだしと**本枯れ節の鯉節**のだしを使い、豪華に作りました。いつもの違いはわかりましたか? きょうは牛乳ではなく**ジョア**にしたので、おかずで足りない栄養素をたっぷりとるように考えました。主菜はたくさんの具が入った卵焼きの**千草焼き**です。苦手なものが入っているので食べられないという人が多かったでしょうか? 組み合わせもいかがだったでしょうか?

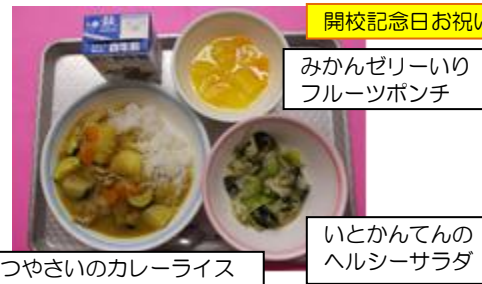
<13日の子どもたち・先生たちの感想>

- ・千草焼きは減らした人も多かったのですが、おかわりも多かったです。
- ・高級料亭のメニューのようでした。すごくおいしかったです。どれももっと食べたかったです。
- ・鯛めしがおいしかったです。
- ・開校記念日にふさわしい献立で鯛めしもすまし汁もだしがきいてとても美味しかったです。
- ・お祝い献立、どれもすごくおいしかったです!! 特に鯛めしと千草焼きがお気に入りです。お魚の「だし」の味が口いっぱいに広がって、お箸がすすみました。ごちそう様でした。
- ・スーパーでいつも「食べたいな・・・」と眺めているじゅんさいがまさか給食で食べられるとは! 嬉しく、おいしくいただきました。

開校記念日お祝い献立②

7月14日(火)

学校農園で収穫した〇〇を刻んでます



14日の「給食室からこんにちは」です。

<子どもたちおけ きゅうしょくしつからこんにちは>

きょうがいちが**きさいご**のきゅうしょくなので、なつやさいたっぷり**カレーライス**と**フルーツポンチ**にしました。きょうの**じゃがいも**は**みかみさん**のはたけでとれたもの、**なすときゃべつ**と〇〇は**おくじょう**の**がっこうのうえん**でとれたものなのです。



みかみさん↑

では**クイズ**です。**がっこうのうえん**でとれた「**いかんてんのヘルシーサラダ**」のドレッシングにつかった**やさい**はなんでしょうか?

<担任の先生へ>

きょうは**志木市産の野菜**がたくさん使われています。さくら学級や給食委員会のみんながお世話をしてきた**なす**をはじめとして**きゃべつ**や〇〇は**学校農園**で、**じゃがいも**は**志木市の三上さん**からです。

カレーライスは**スッキーニ**、**トマト**、**なす**等夏野菜をたっぷり使い、**とろみ**をルウではなく**米粉**でつけたので、さっぱりしていますね。サラダには糸寒天や海藻を使ってヘルシーに仕上げました。梅干しや〇〇のドレッシングです。

なすや じゃべつや 〇〇を子どもたちが収穫しました

きゃべつ



<14日の子どもたち・先生たちの感想>

- ・学校でとれた野菜はとってもおいしいです。
- ・牛乳が飲めるようになりました。
- ・保育園よりおいしいです。ちょうどよい量でした。
- ・フルーツポンチが世界一おいしい。
- ・ピーマンの肉詰めが苦さがなくて、すごくおいしかったです。
- ・苦手な野菜が食べられるようになった。
- ・ピーマンが食べられるようになった。
- ・今までおいしい給食ありがとうございました。一学期給食ありがとうございました。
- ・普段の生活ではなかなか選ぶことのない食材や、献立をいただくことができ、食への興味や理解がますます深まったように感じます。日々のおたよりもとても勉強になりました! おいしい給食をたくさん食べて、子どもたちが元気いっぱい生活できることはとっても素敵なことだと思います。猪瀬先生、給食室のみなさんありがとうございました。
- ・1学期給食ごちそう様でした! とても手の込んだ給食に、いつもお腹いっぱい、幸せいっぱいになりました。「給食室からこんにちは」のおかげで豆知識も増えました。2学期も給食を楽しみに頑張ります。
- ・とってもおいしく毎日食べたいです。
- ・大人みたいな食べものもでて、おいしかったです。
- ・一学期最後の給食がおいしかったです。
- ・カレーがおいしかったです。
- ・ピーマンが食べられるようになった。
- ・なすが苦手だったけどおいしくて食べられた。

そくほう

タコライス

＜材料＞5人分
ご飯 お茶碗5杯（米で375g）

- オリーブオイル 5ml（小さじ1）
- にんにく ひとかけ
- たまねぎ 150g（中1こ弱）
- 豚挽き肉 300g
- 塩 少々（1g）
- こしょう 少々（0.25g）
- チリパウダー 少々（0.25g）
- 酒 10ml（小さじ2）
- ゆで大豆 50g
- ホールトマト 250g（1缶）※生でもOK
- ケチャップ 75g（大さじ4強）
- しょうゆ 25ml（大さじ2弱）
- ウスターソース 5ml（小さじ1）

- きゃべつ 200g（4枚程度）※家庭では生のレタスを
- 細切りチーズ 40g・・・生食用をおこのみで
- マヨネーズ 30g・・・おこのみで

＜作り方＞

①にんにく・たまねぎはみじん切りにしておきます。きゃべつはなるべく細く切ってゆでて塩をふっておきます。（家庭では生のレタスを細いせん切りにしておきます。）

②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にしてオリーブオイルに香りをうつし、たまねぎを加えしんなりしたら豚ひき肉・酒・塩・こしょう・チリパウダー・ミキサーにかけた大豆を加え、熱を加えます。

※肉ばかりでなく大豆を入れることで予算も抑えることができ、食物繊維や鉄分をとれるので大豆を入れていますが、家庭ではその分肉をプラスしてください結構です。

③トマトとケチャップを加えて煮込み、三温糖・ソース・しょうゆを加え味を確認します。まだすっぱかったら三温糖を少し加え煮込みます。

④炊いたご飯の上に、①のきゃべつ、③のミートソース、チーズ、マヨネーズの順にかけて召し上がれ。

★今年は2学期の給食は8月27日からです。
元気に登校するのを楽しみにしています。

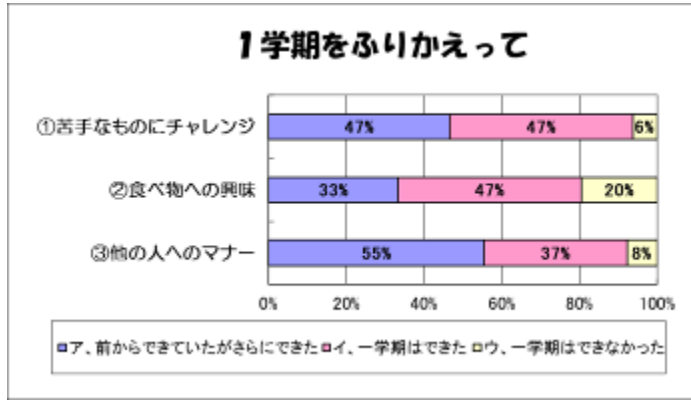
「タコライス」を出したいと思ったのですが、生のレタスや細かく刻んだ生のトマトも出せないで、どうしようと悩んでいました。いろいろと試作を重ね、やっとだせた献立です。①ごはん②きゃべつ③ミートソース④チーズ⑤マヨネーズの順によそって混ぜて食べてください。配膳は大変ですが、人気のある献立となり、今年もリクエストされました。おうちでは生のレタスやトマトを使ってください。



栄養価（1人分）	
1杯分	554kcal
たんぱく質	21.3g
脂肪	18.3g
カルシウム	99mg
鉄分	2.1mg
食物繊維	3.2g
マグネシウム	64mg
亜鉛	3.3mg
塩分	2.28g
糖分	1g

【給食の食材について】

- 7月の主な産地●
- ・にんじん 千葉県産
- ・じゃがいも 志木市産・静岡県産
- ・たまねぎ 兵庫県産
- ・きゅうり 埼玉県産
- ・枝豆 埼玉県産
- ・きゃべつ 志木市産・長野県産
- ・ピーマン 秋田県産
- ・冬瓜 神奈川県産
- ・モロヘイヤ 秋田県産



でた。③他の人へのマナーを守れた の3つの項目共、8割もしくはそれ以上の子がチャレンジできたと答えるという嬉しい結果がでました。

「共食」という体験を通して人間性を育て、食文化も伝えましょう

内閣府の出した第2次食育推進基本計画では、重点課題の一つとして、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が位置付けられています。「共食」とは、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること」を言います。「共食」には一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事のあとに「おいしかったね。」と語り合ったりすることも含まれます。「共食」という体験を通して人間性を育て、大人から子どもへ日本の食文化を伝えてきました。学校でも「おもてなし給食」の時間はもちろん、いつもの給食時間にもみんなで食べる時のマナーについて学び、コミュニケーションのとり方を練習しています。お忙しいと思いますが、ご家庭でも「共食」の時間を積極的に作り楽しんでください。

なつやすみ、たのしく けんこうに!

野菜たっぷりのみそ汁は塩分とミネラルの補給ができるので、熱中症の予防にもなります。わかめや野菜をたくさん入れて作りましょう。給食でもなるべくたくさん出したいと思っています。

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意! 中まで火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎには注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子をととのえます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>すききらいを克服できるように、チャレンジしましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルクや乳製品・小魚・野菜などからミネラルをたっぷりいただきましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて一日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる「お便り」です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水かお茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、とうふ、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>