

7月給食だより

2019. 7. 18 No.4
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

雨が降ったりやんだりの日が続いています。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりと摂り、暑さに負けない体をつくりましょう。

7月の給食目標は『**地域の産物を知ろう**』です。



黒潮町は多くの山々や海があり、豊かな自然に囲まれています。海からは多くの海産物を獲ることができ、野菜の栽培、みそや豆腐などの加工品の製造も行われています。給食でも黒潮町産の食べものを使っています。上に示したイラストの食材以外にも、みなさんが住んでいる黒潮町にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食の時間の放送でも地域の食べ物を紹介しているので、どんな食材があるのか探してみましょう。

地産地消の良さを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消には良いことがたくさんあります。

輸送する時間が短いので**新鮮な**食材が手に入る。

生産者がわかると**安全安心**と感じる。

食料自給率がアップして**地域の活性化**につながる。

輸送にかかるエネルギーが少ないので**地球環境に優しい**。



給食紹介 ①

7月5日

七夕献立

- いよめし
- 牛乳
- 星のコロッケ
- 海藻サラダ
- 七夕スープ
- キラキラ餅



7月7日は七夕でした。天に輝く星や天の川に見立てたコロッケやオクラ、糸かまぼこが七夕の雰囲気を出しています。キラキラ餅は餅の中に入った冷たいみかんがシャリシャリと気持ちよかったです。

給食紹介 ②

7月10日

上川口小アンコール献立

- ごはん
- 牛乳
- オーロラチキン
- りっちゃんの元気サラダ
- コンソメスープ
- 青りんごゼリー



今年度はアンケートの記入方法を少し変えてみたのですが、それでも「りっちゃんの元気サラダ」の人気は高かったです。たくさんの具材が入っているいろんな味が楽しめるし、国語で学習していて印象に残りやすいのかもしれない。久しぶりの青りんごゼリーは冷たくて気持ちよかったそうです。

夏休みの食生活で気をつけること

待ちに待った夏休みが始まります。早起しなくなって朝食を摂らないこともあるかもしれません。一度生活リズムが乱れると立て直すことは大変です。普段と同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

1日3食きちんと食べよう

休みの間は生活が不規則になったり、朝食と昼食が一緒ということになりがちです。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からとり、バランスよく食べるようにしましょう。



冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。



カルシウムやビタミンをたっぷりとりよう

カルシウムやビタミンが不足すると、疲れやすくなります。1日にコップ1杯の牛乳を飲み、野菜や果物をたっぷり食べましょう。



食中毒に気をつけよう

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒細菌は目に見えないほど小さく、色にもにおいもありません。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。



～ひとこと返信紹介～いつもありがとうございます！

●我が家もカレー肉じゃがを作ってみました。とてもおいしく、最後は煮汁もごはんにかけて食べてしまいました。溶き卵も入れました！じゃがいもも一口大に切ると、火の通りも早く味もしっかりとついていたので短い時間で作れました。また作ろうと思います！

●りっちゃんの元気サラダのレシピを教えてくださいたいです。子どもに「おいしいけん、作って！」とせがまれています。私も食べてみたいです。

★家庭でも給食のメニューが登場するとのことで、私たちもうれしいです。給食指導で各学校へ回る時も、「保護者から教えてほしいって言ってましたよ～」と言ってもらえることが多いです。それも子どもたちから「家でも食べたい！作って～」とリクエストされるそうです。食に関心が高いと、家庭での料理も作り甲斐がありますね。

りっちゃんの元気サラダ

●材料(4人分)●

- キャベツ…………… 3枚程度
 - きゅうり…………… 大1本程度
 - にんじん…………… 1/5本程度
 - ホールコーン……… 大さじ3
 - ハム…………… 1枚
 - 刻み昆布…………… 2g
 - かつお節…………… 4g
 - ミニトマト…………… 40g
- A {
- 酢…………… 大さじ1/2
 - ゆず酢…………… 大さじ1/2
 - 塩…………… 1.6g
 - こしょう…………… 少々
 - 砂糖…………… 大さじ1/2
 - サラダ油…………… 小さじ1
 - 薄口しょうゆ……… 小さじ1

●作り方●

- ①キャベツ(1センチ幅)、きゅうり(薄い輪切り)、にんじん(千切り)を切りそろえ、沸騰した湯で色よく茹でて、冷やしておく。
- ②ハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①で冷やした野菜の水けを絞る。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせて、③で合わせた調味料で味を付ける。

※返信はもちろんですが、今回は海外から短期通学のご家庭からもリクエストがありました。



調理員さんとの給食交流会☆

毎年学校給食センターの調理員さんたちが学校へ行って、子どもたちと交流しながら給食を食べています。給食を作ってくれる人たちを身近に感じることができ、日ごろの感謝の気持ちを表す良い機会となりました。調理員さんたちも、子どもたちが食べている様子を見ながら励みになりました。町内10校を回りますが、今回はその一部を紹介いたします。



入野小ランチルーム



三浦小ランチルーム



伊与喜小ランチルーム



上川口小4年生



佐賀小3年生

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 菅沼
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～

シイラのマヨネーズ焼き

●材料(4人分)●

- シイラ切り身…………… 4切れ
- A {
- 酒…………… 小さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - こしょう…………… 少々
- B {
- 玉ねぎ…………… 80g
 - にんじん…………… 40g
 - パセリ…………… 少々
 - マヨネーズ…………… 大さじ3
 - アルミカップ

●作り方●

- ①Aの調味料でシイラに下味をつける。
- ②玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ③Bを混ぜる。
- ④アルミカップにシイラと③をのせて、オーブンで火が通るまで焼く。

※「魚メニューが知りたい。」という声にお応えして一つ紹介します。揚げ油を使わないので、割と簡単に仕上がります。

お知らせ

6月分の給食費の振替日は、**7月31日(水)**です。
通帳等での残高確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

きりとり

学校 年 組 名前

