

きゅうしよく 7月給食だより

保護者宛70号



令和6年6月28日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士



とうもろこしの皮むき

季節ごとにさまざまな野菜を育てている清瀬市ですが、6月末には夏が旬の清瀬市産とうもろこしを、下清戸で野菜作りをされている松村新一さんに納品していただきました。とうもろこしは朝採るのが一番おいしいからと、朝5時から収穫して三小まで届けてくれました。とうもろこしは2年生のみなさんに、生活科の授業で皮むきをしてもらいました。ただ皮をむくだけでなく、見た目、におい、手触りなどよく観察するよう伝え、「皮をむいてもなかなか黄色くならない!」と思ったら白いとうもろこしだった!」「とうもろこしのひげもとうもろこしのおい!」「皮がつるつるして気持ちいい!」と気が付いたことをたくさん教えてくれました。皮をむいてもらったとうもろこしは、給食室で蒸して提供しました。松村さんのとうもろこしは白いピュアホワイトという種類ですが、甘みがたっぷり「おいしい!」という声がたくさん聞こえてきました。給食時には、松村さんの畑の様子やインタビュー、2年生が皮むきする様子などをまとめた動画を、各クラス視聴してもらいました。これからも清瀬市産食材や旬の食材について、給食を通して子供たちに伝えていきたいと思ひます。



にち
たねを まいて 90日くらい

夏を健康に過ごすために

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からつくる



1日3食時間を決めて食べることで、健康的な生活リズムを作れます。特に朝ごはんは活動モードにスイッチを入れる役割もあります!

栄養バランスに 気をつける



夏は麺類や甘い清涼飲料水など炭水化物の摂取が多くなりがちです。ビタミンやたんぱく質もしっかり食事に取り入れましょう。

こまめな水分補給を 心がける

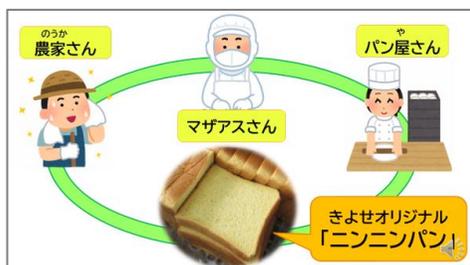


のどが渇く前に水やお茶をこまめに飲むことが大切です。水分は食事からも摂取できるので、食事もしっかりとりましょう。



きよせオリジナルニンニパン

昨年度、清瀬市産のにんじんを使ったオリジナルパンが誕生しました。その時はまだ名前が決まっていませんでしたが、市内小中学生に名前を募集した結果、「ニンニパン」と決定しました!そして6月に名前が決まってから初めて給食に登場しました。ニンニパンは、規格外で市場に出せない市内産野菜を、福祉作業所がパウダーにし、それを生地に練りこんで作っています。野菜を育てた農家さん、にんじんをパウダーにした福祉作業所の方、パウダーを使ってパンを焼いてくれたパン屋さん、そして名前を決めてくれた市内小中学生のみなさんと、清瀬市に関わる様々な人の協力によって生まれた清瀬オリジナルパンです!当日は給食時間にニンニパンが誕生するまでの様子をまとめた動画を各学級で視聴してもらいました。また、市内公式キャラクターのニンニくんにも来てもらい、全学年大興奮でした!



給食レシピ

こぎつねごはん *6月12日の献立より

<材料> (約4人分)

- ・ごはん…600g
- ・米酢……大さじ3
- ・上白糖……大さじ2
- ・塩………小さじ1/3
- ・油揚げ…2枚
- ・三温糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・だし汁…100ml
- ・白いりごま…大さじ1

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ② ①を三温糖、しょうゆ、みりん、だし汁で、味がしみ込み、煮汁がなくなるまで弱火~中火で煮る。
- ③ 米酢、上白糖、塩を混ぜ合わせ、温かいごはん(できれば少し固め)に入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②、白いりごまを混ぜ合わせる。

給食室の様子



油揚げを油抜きします。そうすると味がよく染み込みますよ!



甘辛く煮た油揚げと合わせ酢です。



ごはんにお揚げ、合わせ酢、白ごまをよく混ぜ合わせます!



暑い日でもさっぱり食べやすい! いなり寿司風ごはん