

7月 給食だより

保護者宛63号

令和7年6月30日(月)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士 平野 珠江
稲川 春香

夏に心がけたい食事のとり方



いよいよ夏本番です。夏バテ予防、熱中症予防のためにも、食事のとり方に注意して、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう！

1日3食 しっかり食べよう！

暑くて食欲がわからないこともあるかと思いますが、食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。また、夏に食べやすい麺料理はたんぱく質やビタミンが不足しないよう、具だくさんにすると良いです。



冷たいものの食べすぎ 飲みすぎに注意しよう！

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれがちのため、のどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は、水か麦茶を少量ずつこまめに行いましょう。



旬の夏野菜を たくさん食べよう！

夏野菜には体の抵抗力を高めるビタミンA、暑さのストレスに負けないようにするビタミンCが豊富です。また、水分やカリウムも豊富で、これらには体の熱を下げる役割もあります！



所沢産有機野菜が給食に登場！



化学的に作られた肥料や農薬を使わない有機農業は、土壌や生き物、空気を汚さないため環境にやさしく、有機農産物を学校給食へ活用していくことが求められています。この度、お隣埼玉県所沢市のオーガニックファーム所沢農人の川瀬さんと、陽子ファームの池田さんの育てた有機野菜を三小に納品していただけることになりました！畑を見学させていただいたところ、家庭の食品残渣をコンポスト化したり、落ち葉や卵の殻、貝殻、野菜くずなどで堆肥を作ったりなど、自然環境に寄り添いながら野菜作りをされていました。三小では7月16日のサラダに有機野菜を使用します。ドレッシングに使用する野菜も含め、100%有機野菜を使ったサラダです。川瀬さんと池田さんのこだわり有機野菜をお楽しみに！



川瀬さん



池田さん

とうもろこしのかわむき



夏が旬のとうもろこしの皮むきを、2年生のみなさんと一緒に行いました！まずは旬のよいところについて確認し、とうもろこしを育ててくれた農家さんについて紹介しました。とうもろこしを届けてくれたのは、清瀬市の中清戸や下清戸で野菜作りをしている松村新一さんです。三小から少し距離があるので、畑の様子を映像で見てもらいました。とても広いとうもろこし畑で「清瀬にこんなところあるの?!」と驚いている様子がみられました。野菜の育て方のポイントなどを、松村さんにインタビューした様子も見てもらいました。生活科で夏野菜を育てている2年生にとって、松村さんの話はとても興味深かったようです。皮むき作業は思ったよりも力が必要だったり、細かいひげを取るのが大変だったりと苦戦する様子も見られましたが、「皮をむくとパリパリって音がする!」「最後の方の皮はスーッとむけて気持ちいい!」「黄色だと思ったら白いとうもろこしだった!」とたくさんの発見を嬉しそうに教えてくれました。給食時には「あまい!」「おいしい!」という声がたくさん聞こえてきました。これからも給食を通して、旬の食材や清瀬産の野菜について伝えていきたいと思います。



松村さん



給食レシピ

ピーチケーキ *6月13日の献立より

<材料> (18cm×18cm角型1台分)

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| ・小麦粉……………125g | ・ベーキングパウダー…7g | ・牛乳……………小さじ2 |
| ・卵……………3個 | ・無塩バター……………45g | ・上白糖……………55g |
| ・黄桃缶(固形量)…125g | | |

<作り方>

- ①黄桃缶は汁気を切り、1.5cm角に切っておく。
- ②割りほぐした卵と砂糖をボウルに入れ、よく攪拌する。
- ③②に溶かしたバターと牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④③に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤黄桃を入れてさっと混ぜ合わせたら、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- ⑥170度に温めたオーブンで25～30分程度焼き、冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。

給食室の様子



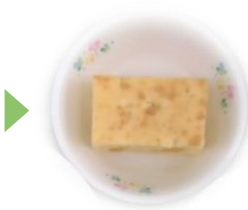
ふんわり仕上げるために卵と砂糖をハンドミキサーでよく攪拌します！



だまにならないように粉類はふるって入れます。



黄桃缶をまんべんなく混ぜ合わせます。



桃の爽やかな香りをを感じるケーキです🍑