

# 給食だより

調布市立杉森小学校  
校長 野口 直也  
栄養士 土谷 喜美子  
三宅 実穂

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です！  
今から夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。  
気温が高く、むし暑い日が続くと食欲が落ちてしまいますが、  
冷たいジュースや口当たりの良い麺類ばかり食べていると栄養が  
不足して夏バテになってしまいます。



夏休みこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



## 6月23日に、給食試食会を実施しました！



1年生と転入生の保護者を対象とした給食試食会を開催し、

33名の方にご参加いただきました。

当日のメニューは「鰯のかば焼き丼、野菜の梅おほかあえ、木島平村産のきのこ汁、牛乳」と、去年の「チキンカレー、ポパイサラダ、レモンとヨーグルトケーキ」よりも、人気がないかな？と、心配していましたが、蓋を開ければ、去年よりも多くの方に参加いただきホッとしました。

(去年参加された方も今年参加された方も、ドタバタ劇にお付き合いいただき、ありがとうございました！！)

参加された方から、「教室で食べている様子を見て、家では魚や野菜を食べてくれないのに、給食ではおかわりまでしてビックリしました。」(これがみんなで食べる給食マジックです)、「毎日、美味しかった～と帰ってきます。」、「献立表のひとつくちメモのファンです！」などなど、嬉しい感想をたくさんいただけて、給食室一同、モチベーションがさらに上がりました☆

4月15日に始まった1年生の給食も6月30日で50回目。

これからも、子どもたちだけでなく、保護者の皆さまにとっても楽しみになるような美味しい給食を作っていくように頑張ります！

## 夏休み親子料理教室

### 「木島平村の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」のお知らせ

日時：8/4(火)～8/7(金) 各日9時50分から14時ごろまで  
場所：文化会館たづくり10階 調理室(市立小・中学校の栄養士、調理員が教えます)  
対象：市内在住・在学の小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)  
内容：木島平村産のごはん、夏野菜の豚肉巻き、油揚げのサクサラダ、  
なめことなすのみそ汁、木島平村のりんごゼリー、野沢菜漬け  
※ 申込み方法などの詳細は7月5日号の市報ちようぶをご覧ください。



## 今月の献立紹介

### 2日(木)「とうもろこしの皮むき」(2年生)



とうもろこしは、おいしい期間が1週間と言われるほど、収穫する時期を見極めるのが難しい野菜です。また、栄養が行き届かないと上の方に実がつかず、粒がきれいに並んだ状態に育ちません。

お店で買うときは、ひげが茶色いものを選ぶのがポイントです！

この日は、2年生が全校分200本以上のとうもろこしの皮むきをしてくれます。給食で食べるとうもろこしの色は、黄色でしょうか、白でしょうか？

### 7日(火)七夕メニュー「星に願いを！七夕汁」



七夕は、中国から伝わった「五節句」の1つで、七夕の節句とも呼ばれます。鎌倉時代には、七夕の日に、そうめんの原型といわれる「黍餅」を供えて人々の健康を願っていました。オクラを輪切りにすると星の形に見えることから、給食ではオクラとそうめんを使った「七夕汁」を作ります。

なんと、この七夕汁にはクラスに1つだけ星形のにんじんが入っています！見つけた人は、給食メモの下につけている「給食リクエスト券」で食べたいメニューをリクエストできます☆

### 9日(木)日本味めぐり「宮崎県」



宮崎県は、九州の南東部に位置し、全国トップクラスの日照時間を誇ります。このため、1年を通して他の地域よりも平均気温が高く、温暖な気候を活かして栽培される「きゅうり」の生産量は日本一！特産品のきゅうりを使った宮崎県の郷土料理「冷やし汁」と「チキン南蛮」、「マンゴーゼリー」を作ります。

### 10日(金)ワールドランチ「コロンビア」



南米のコロンビアは、コーヒーやエメラルドの世界有数の産地として知られています。「アヒアッコ」は、豆や芋、とうもろこしをたっぷり使うコロンビアアンデス地方発祥の伝統的なスープです。本場では、数種類のじゃがいもを使いますが、今回は1種類です…。

### 13日(月)フックメニュー「フルーツあんみつ」(参考：どうぶつ村のごちそうごよみまつ)



どうぶつ村の仲間たちが七夕パーティーをするために、フルーツあんみつを作ります。バットに固めた寒天と菓物を刻んで盛りつけたら、キラキラした星空のようなフルーツあんみつの完成！給食では、あんこを混ぜるとドロドロになってしまうので、甘納豆を使ってフルーツあんみつを作ります。

### 15日(水)リザーフ給食「シャーベットを選ぶ」



1学期最後の給食は、3種類のメニューから食べたいシャーベットを選ぶリザーフ給食です。「みかんシャーベット」、「りんごシャーベット」、「フローズンヨーグルト」の大きさはどれも同じなので、ご安心を！