



令和2年6月29日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
栄養士

暑さも本番になってきましたね。熱中症や夏バテを予防するためにも、栄養バランスの整った食事を三食とれるのが理想です。給食だよりでは、給食の紹介のほか、食生活全般についても紹介していきますので、ぜひ参考にしてください。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

| | |
|---|--|
| <p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>  | <p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>  |
| <p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>  | <p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>  |



今月の地場野菜



じゃがいも・たまねぎ

地域でとれたものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。
①運ぶために使うガソリンなどが少ないため、環境にやさしい
②旬のものを新鮮なうちに食べられるので、おいしい
③自分の住んでいる地域のことを、より深く知るきっかけになるなどの理由から、給食では地産地消に積極的に取り組んでいます。
その月に使用する地場野菜は献立表に**太字**で記載するほか、給食だよりでも紹介します。
(天候などの事情により、予定していた食材が使えない場合もあります。)

★7月の献立紹介

- ・1日 木島平村のきのこのみそ汁
調布市の姉妹都市、長野県木島平村のしめじとえのきたけを使用します。木島平村は、自然が豊かで農業が盛んな村です。
- ・3日 夏野菜のカレーライス
夏に旬を迎える夏野菜のなかから、かぼちゃ、なす、ズッキーニを入れてカレーを作ります。
- ・長崎県の料理
長崎県の特産品の高菜漬けを使って高菜ごはん、なすを使った炒め物を作ります。「だご汁」とは郷土料理の1つで、「すいとん」のような汁物です。「だんご」が「だご」になったといわれています。
- ・沖縄県の料理

27日の給食は、沖縄県の料理です。
クープイリチー…「クープ」は昆布、「イリチー」は炒める、という意味の沖縄の言葉です。昆布と豚肉をしょうゆや黒砂糖とともに炒めて作ります。ご飯の上に乗せて食べます。
ゴーヤチャンプルー…「ゴーヤ」はにがうりともいう、きゅうりの仲間の野菜です。「チャンプルー」はごちゃ混ぜ、という意味の沖縄の言葉です。ゴーヤには苦みがありますが、薄く切って塩もみするなど工夫して、食べやすく調理します。

- ・兵庫県の料理
31日の「ばち汁」は兵庫県の郷土料理です。「ばち」と呼ばれるそうめんの切れ端が入った汁物です。三味線の「ばち」に似ていることからこの名前が付いたといわれています。

<給食レシピ紹介> スタミナ丼 7月28日(火) 4人分

材料

| | | | | | | | |
|------|-----------|-------|------|-----|-----|--------|-----|
| 米 | 270g(2合弱) | 豚薄切り肉 | 80g | 砂糖 | 4g | 水溶き片栗粉 | 適量 |
| 精麦 | 20g | 玉ねぎ | 60g | 醤油 | 16g | ごま油 | 少々 |
| 水 | 440g | 人参 | 60g | 酒 | 4g | みそ | 6g |
| 炒め油 | 適量 | キャベツ | 120g | 豆板醤 | 2g | 出汁 | 60g |
| 生姜 | 少量 | ニラ | 20g | | | | |
| にんにく | 少量 | | | | | | |

- ① 米と麦は混ぜて研ぎ、炊いておく。
- ② 生姜・にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、キャベツはざく切り、ニラは2cm程の長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜・にんにくを炒める
- ④ 香りが出たら、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツを入れて炒める。
- ⑤ 豚肉と野菜に火が通ったら、ニラと調味料を入れる。
- ⑥ 出汁を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油をかける。

麦には、精白米には不足しがちなビタミンB群などの栄養素が豊富に含まれています。給食では、丼ものやカレーライスの時は麦ごはんをしています。
豆板醤をほんの少し使って、味にアクセントをつけるのがポイントです。

★給食費について

7月6日(月)に給食費の引き落としがありますので、口座の残高の確認をお願いいたします。保護者の方からいただいた給食費は、給食の食材料の購入のみに使用します。引き落とし手数料が1回ごとに10円かかります。ご了承ください。