



給食だより



しっかり食べて夏バテ予防!

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとるなどをして熱中症に気をつけましょう。また、バランスの良い食事を取り、夏バテを予防しましょう。

梅雨の時期は食中毒が発生しやすくなっています。給食では使用する食品や調理方法に十分注意して献立を作成しています。

7月の給食

季節の食品：ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす

さやいんげん とうもろこし えだ豆 こんぶ

旬である季節の食品は味が濃く、香りやうまみが豊富で栄養価が高いといわれています。また、鮮度がよく、価格も安くなるため、毎日の食事に取り入れやすくなります。給食ではできるだけ多く旬の食材を取り入れ、献立を考えています。旬の食材を味わって食べてください。

行事食 5日(金)「七夕」

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー

そうめんは、中国で昔から無病息災を願い七夕に供えられていました。給食では、そうめんを天の川に見立てています。

梅きゅうりには梅肉を使用して夏向けのさっぱりとした味に仕上げます。

新献立 17日(水)「マーボー丼」

豚ひき肉たっぷりのあん豆腐を煮込んだ献立です。

豆板醤とラー油を使用し、夏場でも食べやすい味付けにしました。

※給食当番の際にはマスクを着用します。忘れることのないようにマスクをランドセルにご準備していただきますようご協力よろしくお願いいたします。

川崎市で誕生した「多摩川梨」について



6月27日(木)に市制100周年お祝い献立を実施します。川崎市内産の多摩川梨のピューレを使用した「かわさきそだちのなしゼリー」を提供します。

多摩川梨の種類について紹介します。多摩川梨は、「幸水」や「豊水」「二十世紀」など多くの種類があります。川崎市では、代表的な2種類として「長十郎」と「生水」が誕生しました。

『長十郎』…明治26(1893)年に、大師河原村(現在の川崎区出来野)にある梨園でほかの梨とは違う種類の梨が発見され、発見者にちなんで「長十郎」名付けられました。梨の病気に強く、シャリシャリとした歯ごたえと、ほどよい甘みがあるのが特徴です。

『生水』…平成13(2001)年に、多摩区生田で「豊水」と「二十世紀」をかけ合わせて作られ、生田でうまれたことから「生水」と名付けられました。形は大きめで、少し甘酸っぱくて甘みがあるのが特徴です。