



きゅうしよく 給食だより

2024年7月号

川崎市立富士見台小学校



栄養バランス

を考えた食事の選び方

夏休みは、お子さんが、おうちの人と一緒に、または自分で昼ごはんなどの食事を選ぶ機会があるのではないのでしょうか。好きなものばかりにならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

えら なた かた き ほん

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵

中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を

中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

給食が無い夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、牛乳・乳製品や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識できるとよいです。



お弁当や昼食におすすめの副菜

給食メニューを紹介します。

きゅうりの中華づけ

材料 5人分(3・4年生の量)

きゅうり	175g(2本)
たれ	
酢	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1(2.5g)
しょうゆ	大さじ1(17g)
白いりごま	小さじ2(5g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
ラー油	少々

作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。
- ②たれの材料を小鍋で加熱する。
- ③火を止めて、きゅうりとたれを和えて、味がしみるまで冷蔵庫に保存しておく。

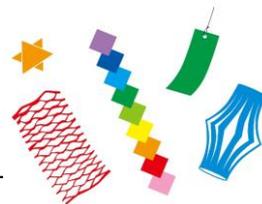


- 給食では、衛生管理できゅうりとたれを合わせて75°C1分以上加熱していますが、きゅうりを加熱せずに作ると、きゅうりのよい食感が味わえます。
- 前日に作り置きしておく、よく味がしみたまきゅうりを食べられます。

7月のきゅうしょく

★5日(金)『七夕』の行事食

「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



★季節の食品

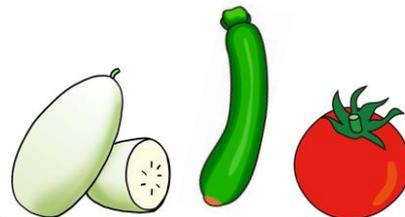
かぼちゃ ブッキーニ とうがん きゅうり ピーマン

トマト なす さやいんげん とうもろこし えだ豆 こんぶ

★新献立 17日(水)「マーボー丼」

豚ひき肉たっぷりのあんを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。



七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

- ① かぐやひめ
- ② おりひめ
- ③ シンデレラ

Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？

- ① かくぎ 角切り
- ② わぎ 輪切り
- ③ たんざくぎ 短冊切り

Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

- ① ピーマン
- ② オクラ
- ③ ゴーヤ

Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

- ① こむぎ 小麦
- ② そば
- ③ こんにゃく

Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？

- ① なすそうめん
- ② あぶら 油そうめん
- ③ たい 鯛そうめん

こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

「学校給食」

2024年6月号