



# 食育だより

川崎市立土橋小学校

令和8年6月末日

紫陽花がきれいに色づいている中、日に日に日差しが強くなっているように感じます。気温が30度を超える日もあり、暑さ対策が必要な季節になってきました。こまめに水分をとりながら暑さに負けない体を目指しましょう。

## 給食室の様子

土橋小学校では毎日約1080食の給食を作っています。大量調理をするにあたり、一般家庭とは異なる機器で調理を行っています。なかなか見ることができない給食室内の様子や調理機器について紹介します。

### スチームコンベクションオーブン

グラタンやラザニアなどに焼き目を付ける作業、魚やハンバーグを焼くことに使用しています。20枚の天板が入り、一度に大量の食材を調理することができます。



### 立体炊飯

最大1釜で6kgを炊くことができる炊飯器です。土橋小学校には、3連になっているものが3基あります。前半と後半に分けて2回(18釜分)炊いています。



### 回転釜

炒める、茹でる、煮るなど様々な調理方法で使用しています。たくさんの油を釜の中に入れて揚げ物を実施することもできます。土橋小学校のように大きな学校では、汁物は1つの釜に入りきらないため、2つの釜に分けて作ることが多いです。



## 7月の献立から

### 7月の給食目標 夏の食生活について考えよう

夏の暑さに負けないためには、疲れにくい体をつくる必要があります。そのためには、朝ごはんを毎日食べること、ビタミンやミネラル類が豊富な夏野菜を食べること、酢を使った料理を取り入れることなど様々なことに気を付けることが大切です。7月の給食では夏野菜をできるだけ取り入れ、豚肉とこんにゃくの煮物やきゅうりの中華づけなど、お酢を使った献立も実施します。

水分は、水などの飲みもの以外にも、ご飯や汁物・野菜・果物などの食品・食事からも摂取ができます。給食でも、すいかやとうがんなど、水分を多く含み、余分な水分を体から出すはたらきの食材を取り入れています。また、季節の食品として以下の食材も使用しています。

《季節の食品》ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり なす さやいんげん とうもろこし  
えだ豆 にんにく すいか

### 新製品 「ミックスフルーツ」

黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けです。従来使用していた果物の缶詰(パインアップル、りんご、黄桃など)の代替品として使用します。フルーツポンチでは、ミックスフルーツに野菜入りゼリーを合わせて提供します。

### 新献立 「チキンのトマトクリームライス」

とり肉とトマトのうま味に、チーズのコクが加わった夏の時期にも食べやすい献立です。ごはんにかけて食べます。(右の写真は、昨年度の新献立研究会にて試作した際の写真です。)



## 七夕の行事食

6日(月) ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり  
そうめんスープ セタゼリー 牛乳

七夕は、日本の年中行事である「五節句」のひとつで、「笹の節句」と呼ばれることもあります。願い事を書いた短冊を笹の葉に飾る風習があり、無病息災や技芸の上達を祈る日とされています。

川崎市の学校給食では7月に、七夕の行事食が提供されます。天の川に見立てたそうめんを、かつお節でだしを取ったスープに入れてあります。今年度は、夏らしいさっぱりとした献立になるように、梅きゅうりも取り入れています。

7月の給食は、17日(金)までです。(7月の登校最終日まで給食があります。)

