

# 給食だより



半原小学校給食室3号  
2023年7月発行



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。また、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていませんか？ 麺類には卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補い、栄養バランスを整えましょう。食欲の低下は体力の低下につながります。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体作りをこころがけたいですね。



## し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

### 朝食で3つのスイッチオン

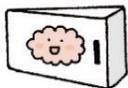


#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

## 「我が家の自慢料理」の募集について

### ～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～

今年も学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で、「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～」を募集します。保護者の皆さまが作られるご家庭の味をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っています。ご家庭で子どもたちに喜ばれている料理で、かながわ産の食材を使用したものがありましたら、別紙「料理カード」に材料名、作り方を記入しご応募ください。（オリジナル料理でなくても、ご家庭でよく作っている料理で構いません。）昨年度は、中津第二小学校で応募された献立が採用され、実際の給食となって子どもたちに提供されました。沢山のご応募、楽しみにお待ちしております。

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



給食の献立は、「ちらし寿司、牛乳、七夕のすまし汁、コロッケ、デザート」です。すまし汁には天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこ、オクラが浮かび、コロッケとデザートも、七夕気分を味わえるものが登場します。

## 毎月19日は食育の日 7月は中学2年生「ぼんみやげ」

毎月19日は食育の日です。（今月は給食が14日までのため、11日に実施予定）今年度の愛川町食育の日のテーマは「『国語の教科書』を給食で味わおう」で、国語の教科書にてくる料理や食材が給食に登場します。物語への興味が高まるとうれしいです。6月は小学2年生で学習する「スイミー」がテーマでした。7月は、中学2年生で学習する「ぼんみやげ」を紹介します。昭和30年～40年頃、東京に出稼ぎに行っているお父さんから、お盆に冷凍のエビフライのお土産を持って帰ってくると連絡が入ります。エビフライを見たことがない子どもたちは、どんなものだろう？と想像しながら、お父さんの帰りを楽しみに待ちます。給食では、お話に出てくるエビフライが登場します。お話のように、初めて食べる子どもたちの気持ちを想像しながら食べましょう。さらに、12日は沖縄の郷土料理で、もずく丼にソーキ汁、ゴーヤチップスを紹介予定です。お楽しみに！

### 苦手な野菜 No.1!

## ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



7月の給食費は7/5(水)に口座引き落としがあります。ご確認をお願いします。