

給食

だより 7月号

令和3年 7月 7日

富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEBサイト

夏におすすめの「サイ
ダーかん」のレシピも
っています！

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。みなさんが楽しみにしている夏休みもはじまります。暑さに負けない食生活を心掛けて、元気に過ごしましょう。

暑さに負けるな！ 暑い夏を乗り切る、食生活のポイント

バランスのよい食事 ~主食・主菜・副菜のそろった食事~

暑くなると、麺だけ、ご飯だけなど、主食だけの食事になりがちです。主食だけでは、炭水化物が中心になり、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。主菜・副菜のおかずをしっかりと揃えることで、食べる食材の数が増え、自然と栄養バランスがよくなり、夏バテ予防につながります。



夏野菜を食べよう

~夏に必要な栄養素がたっぷり~

夏野菜は、夏が旬の野菜です。日光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、栄養もたっぷり含まれています。特に、夏に必要なビタミンCやカリウムなどの栄養素が多く含まれ、水分を補給してくれたり、体を冷やしてくれたりする働きもあります。



水分補給

~のどがかわく前に~

汗をたくさんかく夏は、水分をとる機会も多くなります。上手に水分補給をして、熱中症を予防しましょう。のどがかわいていなくても、一時間に一回程度、こまめにコップ1杯程度の水分をとりましょう。



給食メニューの紹介

パペ・ヴォードワ風

じゃがいもとウインナーのクリーム煮

パペ・ヴォードワとは、ゆでた野菜に、ウインナーをのせて食べる、スイスの郷土料理です。給食では、ウインナーを野菜と一緒にクリーム煮にしました。給食で提供したアレンジレシピを紹介します。

【材料】4人分

- ・玉ねぎ・・・中1個(角切り)
- ・根深ねぎ・・・1/3本(小口切り)
- ・にんじん・・・1/3本(いちょう切り)
- ・ミニウインナー・・・12本
- ・水・・・200ml(とろみや味をみて調整)
- ・白ワイン・・・大さじ1
- ・マッシュルーム・・・6個(薄切り)
- ・塩、こしょう・・・適量
- ・じゃがいも・・・中1個(角切り)
- ・牛乳・・・120ml
- ・ピザ用チーズ・・・大さじ2
- ・パセリ・・・みじん切り(適量)

(ホワイトルウ)

- ・バター・・・12g
- ・油・・・12g
- ・小麦粉・・・20g

【作り方】

- ① 野菜を切り、ホワイトルウをつくっておく。
- ② 鍋を熱し、油(分量外)をしき、玉ねぎ、根深ねぎをよく炒める。
- ③ にんじん加えさっと炒めたら、水を入れる。
- ④ ワイン、マッシュルーム、塩こしょう、ウインナー、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ 牛乳を加えてから、ホワイトルウを少しずつ、混ぜながら加える。
- ⑥ 焦がさないよう、混ぜながらよく煮込む。
- ⑦ 塩で味を調べ、仕上げにチーズ、パセリを加える。

【ホワイトルウの作り方】

- ・フライパンでバターをとかし、油、小麦粉を入れ、火にかけるながら焦げないようにじっくり炒める。
- ・小麦粉に火がとおるサラサラしてくるまで炒める。

6月18日広見ほかほか弁当の日 ご協力ありがとうございました



6月18日は今年度第1回目のほかほか弁当の日でした。前日から、「明日は自分でつくるよ!」「買い物に行ってくるよ。」と張り切っている子どもたちの姿が見られました。当日も、「自分でつくってきたから見て!」とうれしそうな姿や、少し恥ずかしそうに「これをつくったよ。」と教えてくれる姿が見られました。いつもより少し特別なお弁当の時間になったようです。ご協力、ありがとうございました。次回は9月22日(水)です。無理のない範囲で、お子さんと楽しんでいただけると幸いです。感想の一部を紹介します。

<やってみたいこと>自分でつくる
 <やったこと>おかずをつめたり、いんげんのごまあえをつくった。
 <感想>どこにつめたらいいか、考えるのがむずかしかった。

<自分のめあて>がんばってぜんぶつめる
 <やってみて>さいしょはちょっとむずかしいと思ったけど、やったらピックをさすのがたのしかったよ。かえったらおべんとうばこをあらうよ。

きゅうしょくポスト おたより紹介

広見小学校の給食室の前には、給食ポストがあり、その日の給食の感想・リクエストなど、子どもたちの声が給食室に届けられるようになっていて、最近放送でも紹介させてもらっています。届いた手紙を一部紹介します。



「今日のおっさりとしじるがすごくおいしかったです。給食は何時間で完成するのですか。(3年生 O・Rさん)」

→給食は、朝8時から作りはじめます。給食をのせたワゴンを2階に上げ始めるのが11時30分なので、3時間半で約700人分の給食をつくっています。おっさりとしじるは、鰯(いわし)の削り節でだしをとって、塩としょうゆで味を付けました。だしが効いていて、野菜の旨味が出て、ごま油の香りもして、おいしかったですね。予定していた量より、塩も控えてつくることができました。

「なつやさいのピザソースやきになすが入っていることがわかって、食べたらすごくおいしかったので、またつくってください。(3年生 A・Rさん) きょう、なすがはいいってるとはおもいませんでした。先生になすがはいいってるといわれてびっくりしました。なすをこくふくできたようなきもちです。(3年生 E・Yさん)」

→3年生は、去年野菜の勉強をしたときに、なすが苦手な野菜の上位にランクインしていました。なすをおいしく食べてもらえるにはどうしたらいいかな…と考えたのがこのメニューです。給食ではズッキーニの食感が少し残るように作りましたが、ズッキーニやなすが苦手な子には、やわらかくなるまでよく炒めてからチーズをのせて焼くと、食べやすいと思います。

夏野菜のピザソース焼き(4人分)(夏野菜はお好みで分量を変えてください)

たまねぎ(スライス) 60g	ハム(短冊切り) 35g	チーズ 50g
なす(いちょう切り) 30g	エリンギ(短冊切り) 20g	
ズッキーニ(いちょう切り) 60g	ピザソース(市販のものでもOK)	
かぼちゃ(いちょう切り) 60g	ケチャップ 30g	ソース 3g さとう 2g
トマト(サイコロ) 50g	にんにく少々	こしょう、バジル、オレガノ少々

①鍋またはフライパンにオリーブオイル小さじ1をひき、玉ねぎをよく炒める。ズッキーニ、トマト、ハム、エリンギ、かぼちゃを入れて炒め煮る。
 ②野菜が好みのやわらかさになったら、ピザソースをまぜる。(③でも加熱することを考慮して)
 ③耐熱容器に②とチーズを入れ、220℃のオーブンで10分焼く。(またはトースター)