

# 7月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和7年7月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## ～沖縄県郷土料理～

7月4日(金)は、沖縄県郷土料理の「クファジュシー」、「とうふのチャンプルー」、「イナムドゥチ」、「ちんすこう」を給食で作ります。

沖縄県では、「豚肉」を使った料理が多いのが特徴です。「クファジュシー」は、豚肉と野菜を使った炊き込みごはんです。沖縄では、炊き込みごはんのことを「ジュシー」と言います。

「とうふのチャンプルー」は、野菜と豆腐、豚肉、卵を炒めた料理です。「チャンプルー」とは、「いろいろな食材を混ぜる」という意味です。

「イナムドゥチ」には、音、猪の肉が使われていましたが、次第に豚肉を使うようになりました。イナは「猪」、ムドゥチは「もどき」という意味で、それがなまって「猪ムドゥチ」の名がついたと言われています。

「ちんすこう」は、小麦粉、砂糖、ラードを使ったお菓子で特有のサクサクした食感をしています。

## 郷土料理レシピ ★クファジュシー★

### 《材料(中学年4人分)》

|            |        |     |
|------------|--------|-----|
| 米          | 280g   | 約2合 |
| 粒麦         | 20g    |     |
| 豚肉角切り      | 40g    |     |
| しいたけ(スライス) | 15g    |     |
| にんじん(千切り)  | 20g    |     |
| 糸こんぶ(乾燥)   | 1g     |     |
| ☆酒         | 小さじ1   |     |
| ☆塩         | 小さじ1/2 |     |
| ☆しょうゆ      | 小さじ2   |     |
| ☆だし汁       | 50ml   |     |

### 《つくり方》

- ①米と麦を洗い、30分程度浸水します。
- ②糸こんぶは、10分程度浸水させて戻します。
- ③フライパンに分量外の油を熱し、豚肉、野菜、糸こんぶを炒めます。
- ④火が通ったら、☆の調味料で調味し、弱火で5分煮ます。
- ⑤米と麦を炊飯器に入れ、④の煮汁と適量の水を入れて炊飯します。
- ⑥ご飯が炊けたら、④の具を混ぜて完成です。

※給食では、かつお節でだしをとっています。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘いもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

