

給食だより



令和 5年 7月 19日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 佐々木 真澄

1学期の給食が終わりました。これから長い夏休みが始まります。元気に過ごして、いろいろなことにチャレンジしてください。食事の準備や後片付けの手伝いにも挑戦してみましょう。

2学期は9月1日(金)からです。給食は9月4日(月)から始まります。
みなさんにおいしい給食を出せることを楽しみにしています。

《たなばた給食》

7月7日(金)は、たなばた給食でした。たなばた寿司や、たなばた汁、たなばたポンチなど、天の川や夜空をイメージした給食になりました。



《セレクト給食》

7月14日(金)はセレクト給食でした。2種類の献立から自分の食べたい給食を選びました。自分の食事を選ぶことは、自己管理能力を身に付ける食育活動の1つです。



Aホットドック
パインゼリー

B照り焼きチキンバーガー
オレンジゼリー

サラダとスープ、牛乳は共通メニューです。

給食費等引き落としのお知らせ

7月10日(月)に給食費等の引き落としができなかった御家庭に「学校納入金未納のお知らせ」を配布しました。未納がある場合は8月10日(木)に引き落としがあります。準備をお願いいたします。

給食白衣について

7月19日(水)で1学期の給食が終わり、給食当番は白衣を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。

白衣は、終業式(7/20)、始業式(9/1)、給食開始日(9/4)に持たせてください。2学期の給食が気持ちよくスタートできるように御協力をお願いします。

なが なつやす げんき すご せいかつり す む ととの たいせつ にち
 長い夏休みを元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。1日
 かい しょくじ 3回、食事をとるようにしましょう。よ ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れを
 ため、楽しい夏休みを迎えましょう。

なつ しょくじ じょう 夏の食事のポイント8カ条

なつ げんき す しょくじめん
 夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



なま ものやお肉の生
 焼 けに注意しよ
 う。しっかり火を
 とおして食べよう。

つ



つめ 冷たいものはほど
 ほどに。食べ過ぎ
 はおなかをこわし
 ます。

や



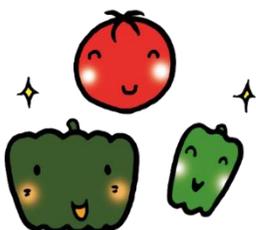
おやつは時間と量
 を決めましょう。ご
 はんが食べられなく
 ならないように、気
 を付けよう。

す



スッキリ、さっぱ
 りお酢や梅干しは
 体をリフレッシュ
 してくれます。

み



みどりグループの
 夏野菜をたくさん
 食べよう。

の



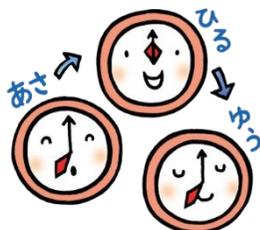
の 飲み物は、水か
 むぎちや すいぶんほきゆう
 麦茶で水分補給。
 1日1杯、牛乳
 も忘れずに。

しょく



食事では好き嫌い
 せず、よくかんで。
 赤・黄・みどりを
 考えてみよう。

じ



時間を決めて1日
 3食。規則正しい
 食事が生活リズム
 を整えます。

うらは給食のレシピを紹介しています→

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること



髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけましょう。

爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する
				



大杉第二小学校

給食アレンジレシピ

(4人分)

レベル1

かんたんフルーツポンチ

<材料>

みかんのかんづめ 1缶
 パインのかんづめ 1缶
 バナナ 1本
 サイダー 200 ml

<作り方>

- ① かんづめを開けて、シロップとくだものに分ける。
- ② バナナはフォークで食べやすい大きさに切る。
- ③ 大きなたわにくだものを入れて、サイダーを入れる。
- ④ よく混ぜて完成。

好きなくだものやジュースを使ってもおいしく作れます。

レベル2

とうもろこしごはん

<材料>

ごはん	2 合
冷凍のとうもろこし	
	大さじ 4
ツナのかんづめ	1 缶
塩昆布	大さじ 1

<作り方>

- ① 冷凍のとうもろこしはレンジで温める。
- ② ツナのかんづめは油（またはスープ）を切っておく。
- ③ ごはんにとうもろこし、ツナ、塩昆布を入れてよく混ぜて完成。

ツナや塩昆布が味を調べてくれます。とうもろこしはゆでとうもろこしやかんづめでもつくれます。

レベル3

さけのバターしょう油かけ

<材料>

サケの切り身	4 枚
塩、こしょう	
少量	
小麦粉	大さじ 2
☆しょう油	大さじ 1
☆みりん	小さじ 2
☆バター	小さじ 2

<作り方>

- ① サケは塩、こしょうをふる。
- ② サケの全体に小麦粉をまぶす。
- ③ アルミホイルにサケをのせ、オーブントースターで10分焼く。
- ④ うつわに☆を入れ、電子レンジでバターが溶けるまで温めよく混ぜる。
- ⑤ サケに☆をかけて完成。

レベル4

はるさめ春雨サラダ

<材料>

春雨	30 g
にんじん	1/2 本
きゅうり	1/2 本
ハム	2 枚
白ごま	小さじ 1
★酢	大さじ 2
★砂糖	小さじ 2
★しょうゆ	大さじ 2
★ごま油	小さじ 2

<作り方>

- ① 春雨は水につけて電子レンジで温め5分置く。
- ② にんじんはラップで包み、2分電子レンジで温める。（少しやわらかくなって切りやすくなります）
- ③ にんじん、きゅうり、ハムは千切りにする。
- ④ うつわに★を入れて、よく混ぜタレを作る。
- ⑤ ①の春雨の水を切り、★をからめる。
- ⑥ 全部の材料を混ぜて、冷蔵庫で冷やし、完成。

カニカマやたまごなどを入れてもおいしいですよ。