

きゅうしょくだより



令和6年7月号
江戸川区立一之江小学校

日に日に気温が高くなってきました。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ
栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。



7月の
給食目標

給食

給食の時間を守って食べよう

栄養

暑さに負けない体をつくろう

給食時間を守って食べるポイント

給食時間は45分間です。短い時間なので、食べる時間を20分間

とれるように、次のような工夫をして時間を守って食べましょう!

- ① 4時間目が終わったら、給食当番はすぐに白衣に着替える。
- ② 当番以外の方は友達とお話せずに手を洗って、準備に協力する。
- ③ 食べる前に担任の先生と相談して食べられる量に調整する。
- ④ 班のみんなで協力して、時計を確認しながら食べる。



食べる時間 約20分間



1年生「グリンピースのさやむき体験」

さやむきする前に豆のクイズや「旬」の意味、グリンピースのことを勉強しました。



手を洗って、ていねいにむきました!ポンという音も楽しんだよ。



豆が右と左に交互に入っている!



よく観察して、絵を描きました!



むいたグリンピースは1年生が給食室に届けました。



8粒や10粒のものがあつたよ。

グリンピースごはんをいただきました



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶です。

汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早め飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は給食がありませんので、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つを揃えましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆、大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

《給食レシピ紹介:》^{きゅうしょく}好評だった^{しょうかい}レシピを^{こうひょう}紹介します。夏休みに^{しょうかい}作って^{なつやす}みましょう!



《レシピ紹介:焼肉サラダ》^{しょうかい}野菜が^{やきにく}苦手な^{やさい}子供にも^{にがて}好評な^{こども}サラダです

4人分の材料		作り方		
サラダ油	2g	玉ねぎ	5g	① 豚肉にすりおろしたにんにく、しょうゆ、さとうをよく揉みこむ。 ② フライパンに油をしき、豚肉を炒める。お皿などに取り出して、あら熱を取る。 ③ きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。わかめは一口大に切る。 ④ 野菜は茹でて、水で冷やしてから、水気を絞っておく。 ⑤ すりおろした玉ねぎ～塩までを合わせて加熱して、ドレッシングを作る。 ⑥ 白ごまは乾煎りしておく。 ⑦ 炒めた豚肉、野菜、わかめ、ドレッシング、白ごまを混ぜて出来上がり。
豚肉(こま切れ)	50g	サラダ油	6g	
にんにく	少々	酢	6g	
しょうゆ	5g	しょうゆ	8g	
さとう	1g	さとう	4g	
きゅうり	50g	こしょう	少々	
キャベツ	150g	塩	1g	
にんじん	25g	白ごま	6g	
わかめ	10g			



《レシピ紹介:タコライス》^{しょうかい}主食・^{しゅしょく}主菜・^{しゅさい}副菜が^{ふくさい}バランスよく揃います。夏休みの^{そろ}昼食に^{なつやす}おすすめは^{ちゅうしょく}です。

4人分の材料		作り方		
米	2合	★チリパウダー	少々	① 米と麦でご飯を炊く。 ② 大豆をゆでる。※家庭では2倍量の茹で大豆、または肉を増やすといいと思います。 ③ にんにく、ゆでた大豆、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする ④ キャベツは短冊切りにして茹でて、水で冷やして水気を絞る。 ⑤ トマトは湯剥きして、1センチ角に切る。※家庭では湯剥きしなくてもいいと思います。 ⑥ チーズは5mm角くらいに切る。※家庭では溶けるチーズにして、タコスミートの仕上げに入れてもいいと思います。 ⑦ フライパンでサラダ油、にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉大豆、たまねぎ、ピーマンを炒める。さとうからケチャップまで入れて、味付けして、タコスミートの出来上がり。 ※家庭では★トマトチリソース～★クミンまでの代わりに、タコススパイスを使うと便利です。スーパーのスパイスコーナーにあります。 ⑧ お皿にごはん、野菜、タコスミートを盛り付けて出来上がり。
粒麦	20g	★コリアンダー	少々	
サラダ油	少々	★オレガノ	少々	
にんにく	2g	★パプリカ粉	少々	
豚ひき肉	160g	★クミン	少々	
大豆(乾燥)	30g	しょうゆ	4g	
たまねぎ	100g	ウスターソース	4g	
ピーマン	20g	ケチャップ	30g	
さとう	1g	キャベツ	120g	
塩	1g	トマト	100g	
★トマトチリソース	40g	チーズ	40g	



《レシピ紹介:ペッパーポークライス》^{しょうかい}児童に人気^{じどう にんき}のメニューです。ご飯^{はん}がよく進む^{すす}元気^{げんき}が出るメニューです。

4人分の材料		作り方		
米	2合	にんにく	1g	<p>① 米と麦でご飯を炊く。</p> <p>② 炊きあがったご飯にバター、塩、粗びき黒コショウ、小口切りにした小ねぎを混ぜて、バターライスの出来上がり。</p> <p>③ たまねぎは3mmくらいの厚さにスライスする。</p> <p>④ フライパンにサラダ油をひき、豚肉、たまねぎを炒める。</p> <p>ホールコーンを炒めて、塩粗びき黒コショウで味付けする。水分が出たら、水溶き片栗粉を少し混ぜて、炒める。</p> <p>※家庭では水分はあまり出ないと思うので、片栗粉は使わないかもしれません。</p> <p>⑤ すりおろしたにんにく、しょうゆ、みりん、酒、塩、さとう、水を合わせて、煮る。よく煮て、酒、みりんのアルコール分を煮とばす。※家庭ではお皿に入れて、電子レンジで加熱すると簡単です。</p> <p>⑥ バターライスに④の豚肉炒めをのせ、⑤のたれをかけて、出来上がり。</p>
粒麦	20g	しょうゆ	16g	
バター	10g	本みりん	13g	
塩	1g	酒	4g	
粗びき黒コショウ	少々	塩	1g	
小ねぎ	5g	さとう	1g	
サラダ油	適量	水	8g	
豚肉こま切れ	150g			
たまねぎ	140g			
ホールコーン	50g			
塩	少々			
粗びき黒コショウ	少々			
ウ				
片栗粉	少々			



《レシピ紹介:サーターアングギー》^{しょうかい}沖縄^{おきなわ}の黒糖^{こくとう}ドーナツ^{まわ}です。周りがサクサクしておいしいです。

5個分の材料		作り方	
木綿豆腐	45g	①	豆腐はミキサーにかける。または潰して細かくする。
黒砂糖	35g	②	ボールに豆腐、黒砂糖、溶き卵、溶かしたバターを入れて混ぜる。
たまご (約一個弱)	40g	③	にふるった小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
バター	10g	④	手に油をつけて、③を1個ずつ丸めて、クッキングシートに隣同士を離して並べる。
小麦粉	85g	⑤	160℃の油で5分位揚げる。
ベーキングパウダー	3g		揚げ油の中にクッキングシートごと入れて、揚げる。
揚げ油	適量		生地が膨らんで、割れ目が出る。
			※給食室ではクッキングシートにドーナツの生地を並べて揚げますが、ご家庭ではそのまま丸めた生地を揚げ油に入れて揚げるといいと思います。

