

食育通信 No2

小菅ヶ谷の街でオレンジ色のノウゼンカズラを見かけるようになりました。夏の季語でもあるこの花が咲くと暑さも本番です。学校では水泳学習も始まり、体力を使う時期でもあります。「早寝、早起きをする。」「バランスよく食事をする。」「元気に運動する。」の健康三原則を守り、夏の暑さに負けない体作りをしていきましょう。

< 朝ごはん、きちんと食べよう >

朝ごはんを食べてこないと夕飯から給食まで約16時間も食事の間が空いてしまい、午前中の学習に使うエネルギーが足りなくなってしまう。午前中の学習時間を無駄にしないためにもきちんと朝食を食べて登校するようにしたいものです。

★ 準備も一緒に、簡単朝ごはん!

朝は大人も忙しい。子どもたちにも手伝ってもらって栄養バランスを整えましょう。

簡単スパニッシュオムレツ(風)

たまご2個を割ってときほぐし、牛乳大さじ2杯とへたを取ったプチトマト5個(できたら半分にカットして)、ミックスベジタブル大さじ1とスライスチーズ1枚をちぎったものを混ぜて塩、こしょうをし、耐熱ボールに入れてふんわりラップ、レンジ500-600wで2分加熱、一回かき混ぜた後は更にレンジで2分加熱します。**太字**の部分はお子さんができる部分です。卵の硬さや量はお好みで加減してください。



< 地産地消推進に向けて >

地産地消とは、その土地でとれたものをその土地で消費することです。住宅地と農地が近隣にあることで農薬の使用を抑えた新鮮なお野菜が供給されること、輸送にかかわるエネルギーが軽減されること、作物の育つ様子が身近で観察できることなど良いことがたくさんあります。栄区には農地が多く、豊かな自然の恵みがあふれています。小菅ヶ谷小では毎年2年生が生活科の学習で地域の三橋農園さんでとうもろこしを育てさせていただいていますし、先日1年生は地域の浅沼さんにじゃがいも掘りを体験させていただきました。5年生は舞岡公園で米作りを体験しています。地域の方々にご協力をいただいて、素晴らしい経験ができる小菅ヶ谷の子どもたちは幸せです。給食でもできるだけ栄区のお野菜を取り入れていきたいと思えます。7月は田中農園さんにご協力をいただき、季節のトマトを納入してもらいます。また、7日には「もりパク委員会」の子どもたちと収穫した校庭の梅で作った梅シロップを使った梅ゼリーを、そして、14日には5月から2年生の子どもたちと育ててきた三橋農園さんのとうもろこしを当日の朝収穫し、2年生に皮をむいてもらって給食に使います。今後も工夫して地産地消を推進していきます。

< 食中毒にご注意を >

この時期は晴れると気温があつという間に上昇し、湿度も高くなるので食品が腐敗しやすく、細菌が繁殖しやすい環境になります。食中毒の予防としては菌・ウィルスをつけない・ふやさない・死滅させるのが原則です。給食室ではこの時期万全の衛生管理体制で調理を行っています。ご家庭でもこの食中毒三原則に気をつけていただければと思います。区福祉保健センターの食品衛生監視員の方からも、肉類は中心までしっかり火を通すようお知らせしてくださいとのことでした。



< 白衣の洗濯と保管のお願い >

給食が19日までであるのでこの日に給食当番用白衣を持ち帰りますが、洗濯、アイロンがけをしていただいて翌20日に学校に持たせていただくか、長い休みをはさみますが衛生的に確実に保管していただいて夏休み明けに学校に持たせてください。

< 7月の献立変更 >

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

ひにち	学校独自献立	使用材料 (中学年使用量)
1日	冷凍あんず	冷凍あんず 30g その他は基準献立通り
7日	梅ゼリー	梅シロップ 12 砂糖 1 アガー 1 りんごジュース 20 ナタデココ 3 ゆでとうもろこしは14日に実施
14日	キャベツサラダ ゆでとうもろこし	キャベツ 50 砂糖 0.8 酢 2 塩 0.3 こしょう 0.02 三橋農園の朝採れとうもろこし 1/4本

1日は季節のくだものとしてあんずのシロップ煮を冷凍したものを追加しました。

7日はゆでとうもろこしの予定でしたが、育てているとうもろこしの生育に合わせて日にちを変更しましたので、校内産の梅を使った梅ゼリーを給食室で手作りします。七夕なので星形ナタデココを入ります。

14日は本当に採れたてのとうもろこしです。甘みを味わってほしいです。コーンサラダはキャベツサラダに変更しています。

< 作ってみませんか >

夏野菜たくさんさんの「ツナと野菜のスパゲティ」を紹介します。ぜひ、お試しください。

分量 (5人分)

- スパゲティ 150g
- ホールトマト缶 50g
- まぐろ油漬 100g
- 塩 小さじ1
- ベーコン 1枚
- 黒こしょう 少々
- たまねぎ 大 1/2個
- オリーブ油 小さじ1
- なす 中 1個
- 粉チーズ 大さじ1
- にんじん 30g
- タバスコ 少々
- ピーマン 1/2個
- 【辛味を効かせたい時は、輪とうがらしで】
- にんにく 1かけ
- バジル(乾燥) 少々
- トマト 中 1個

《ツナと野菜のスパゲティ》

1. たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、トマトは角切り、にんにくはみじん切り、なすは半月切り、ピーマンはせん切り、ベーコンは短冊に切る。

2. ピーマンはゆでておく。

3. オリーブ油を熱しにんにく(入れるのであれば輪とうがらし)、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、まぐろ油漬を加え、調味する。なす、トマトを入れる。

4. スパゲティをかためにゆで、3のソースに加え、ピーマンをちらし、粉チーズを入れ仕上げる。