

テーマ『夏の暑さに負けず、笑顔で過ごそう！！』

夏野菜をたくさん食べて暑い夏をのりきろう

夏野菜は、旬の時期に一番栄養が高く、何より美味しく価格が安いのも魅力の1つです。特に、夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたくさん含まれていて暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷やす働きを持っています。色鮮やかな野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

きゅうり トマト ゴーヤ

茄子 南瓜



ピーマン とうもろこし すいか

ズッキーニ 冬瓜 オクラ

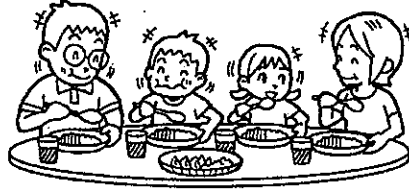
夏野菜って
たくさんあるね

| | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ☆ゴーヤ | *ビタミンCやカリウムが免疫力向上、むくみ解消にといったことに効果があります。豚肉を使用し炒め物にすると良いです。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくく、肉のたんぱく質と合わせると苦味が減る効果があります。 |
| ☆なす | *ナスニンなどが疲労回復を助ける効果があります。植物油とあわせて調理すると良いです。なすが油に含まれるビタミンEを吸収し、抗酸化作用が増えます。 |
| ☆トマト | *リコピンがシミを抑えます。アボカドと一緒にサラダで食べると良いです。アボカドのビタミンEをトマトの栄養素と合わせると、肌のダメージの回復によりつながります。 |
| ☆ピーマン | *植物油とあわせて調理することにより、ピーマンに含まれるビタミン類の吸収を植物油が助けて吸収しやすくなります。 |
| ☆オクラ | *ムチン(オクラのネバネバ)が胃の粘膜を保護します。ベータカロチン、ビタミンE、葉酸、食物繊維等が豊富に含まれており、夏バテ対策してとてもおすすめです。 |
| ☆きゅうり | *きゅうりは90%以上が水分でできています。体にこもった熱を排出し、体を冷やす効果があります。 |

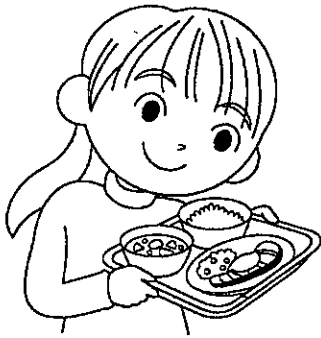
子どもの健康のための取り組み



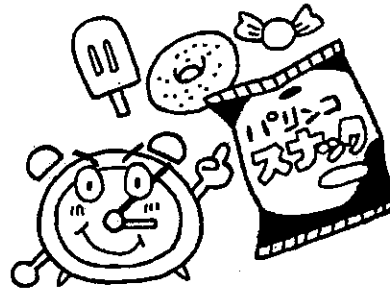
早起き・早寝・朝ごはんを食べて
規則正しい生活を送ろう



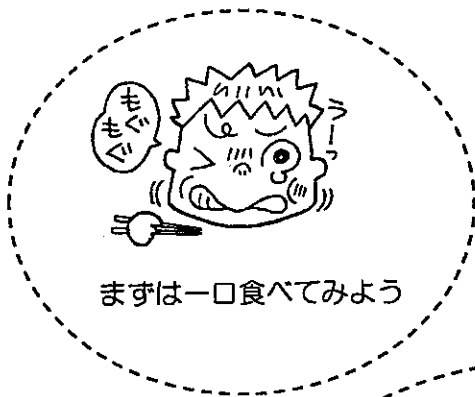
家族や友だちと楽しく会話をして
食べよう



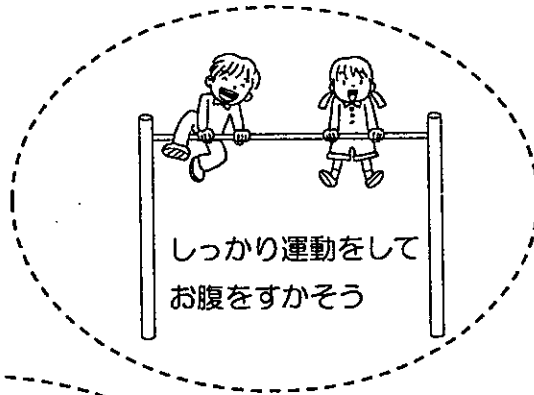
毎食「主食・主菜・副菜」をとる
ことをこころがけ、栄養バランスの
改善をしよう



間食は量と時間を決めよう



まずは一口食べてみよう



しっかり運動をして
お腹をすかさう



自分で野菜を育てたり
料理をつくったりしてみよう

好き嫌いを克服できるように、工夫をしよう

おすすめ 夏レシピ

| 【夏野菜のカレーライス】 | 1人分量g | 切り方 |
|--------------|-------|--------|
| 米 | 80 | |
| 水 | 95 | |
| 炒め油 | 適量 | |
| にんにく | 0.2 | みじん切り |
| 生姜 | 0.3 | みじん切り |
| 玉葱 | 40 | スライス |
| 豚小間肉 | 25 | |
| カレー粉 | 0.4 | |
| 鶏ガラ | 15 | |
| 水 | 60 | スープ |
| ベーリーフ | 1枚 | |
| 茄子 | 15 | 厚半月 |
| ホールトマト缶 | 15 | 1.5cm角 |
| 南瓜 | 15 | 1.5cm角 |
| じゃが芋 | 40 | 1.5cm角 |
| トマトケチャップ | 3.5 | |
| ウスターソース | 2 | |
| 中濃ソース | 1.5 | |
| 塩 | 0.9 | |
| こしょう | 少々 | |
| 油 | 5 | |
| 小麦粉 | 6 | ルウ |
| カレー粉 | 0.4 | |
| しょうゆ | 2.5 | |

- ①豚肉をカレー粉につけこみます。
- ②鶏ガラでスープをとります。
- ③カレールウを作ります。
- ④鍋に油を入れ にんにく 生姜を炒め、次に豚肉を入れて炒めます。
- ⑤鶏ガラスープを加えます。
- ⑥その他の野菜を入れて、柔らかくなったらルウを入れます。
- ⑦最後にしょうゆを入れて、弱火で15分ほど煮込んで完成です。

☆ポイント

南瓜は火が通ると柔らかくなりすぎるので、7割ほど柔らかくなったら余熱を使い火を通すことがポイント。

その他に、ズッキーニやピーマン等の夏野菜を加えても美味しいですよ。

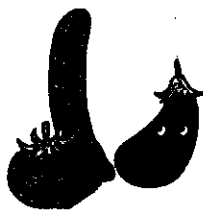


| 【きゅうりの中華味】 | 1人分量g | 切り方 |
|------------|----------|-----|
| 大根 | 30 | 乱切り |
| きゅうり | 30 | 乱切り |
| 塩 | 0.3 | |
| しょうゆ | 3 | |
| さとう | 0.8 | 調味料 |
| ごま油 | 1 | |
| ラー油 | 0.01(数滴) | |
| 白ごま | 1.5 | |

- ①大根ときゅうりを硬めに茹でます。そして水気を切ります。
- ②白ごまを、から煎りにします。
- ③調味料を合わせます。
- ④①～③を和え、塩を調節しながら加えて完成です。

☆ポイント

白ごまは、から煎りすると香ばしくなります。一手間かけるといっそう美味しいですよ。



本日の献立



| 【きなこ揚げパン】 | 1人分量g | 切り方 |
|--------------|-------|--------|
| コッペパン | 1本 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| きな粉 | 5 | |
| さとう | 3 | |
| 塩 | 少々 | |
| 【牛乳】 | | |
| 牛乳 | 200 | |
| 【トマトシチュー】 | | |
| 豚小間肉 | 20 | |
| 油 | 適量 | |
| 玉葱 | 50 | スライス |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 水 | 70 | |
| 鶏ガラ | 10 | スープ |
| ベーリーフ | 1枚 | |
| 人参 | 15 | 厚いちょう |
| じゃが芋 | 50 | 2cm角切り |
| いんげんまめ(乾) | 2 | |
| 赤ワイン | 2 | |
| ホールトマト | 30 | 2cm角切り |
| トマトケチャップ | 5 | |
| トマトピューレ | 5 | |
| とんかつソース | 5 | |
| 塩 | 0.5 | |
| さとう | 0.5 | |
| 油 | 2 | |
| バター | 2 | ルウ |
| 小麦粉 | 5 | |
| 粉チーズ | 1 | |
| パセリ | 1 | みじん切り |
| 【キラキラぶどうゼリー】 | | |
| 水 | 40 | |
| 粉寒天 | 0.5 | |
| さとう | 6 | |
| 粉ゼラチン | 0.5 | |
| ぶどうジュース | 40 | |
| 星型パイ | 10 | |
| ゼリーカップ | 1個 | |

①きな粉とさとう、塩を混ぜます。

②揚げ油にパンを入れて揚げます。

☆ポイント

(パンを上的一面から入れて10~20秒揚げます。箸でひっくり返して底の面を20秒くらい揚げます。)

③ ①にまぶして完成です。

①いんげん豆は浸水して、やわらかくなるまで茹でます。

②鶏ガラでスープをとります。

③油、バター、小麦粉でルウを作ります。

④油で豚肉、玉葱を炒め、塩、こしょうで調味します。

⑤鶏ガラのスープを加え、人参 じゃが芋を入れて煮込みます。

⑥野菜がやわらかくなったら、調味料を入れ、①のいんげん豆を入れ仕上げに、粉チーズ パセリを入れて完成です。

☆ポイント(粉チーズを入れることによってコクがでますよ。)

①ゼラチンは湿らせておきます。

②水・寒天を煮溶かし3分間沸騰させ砂糖を入れます。

③②にぶどうジュースと湿らせたゼラチンを入れて調理温度計を使用し75度1分を確認します。

④ゼリーカップにゼリー液を入れます。

⑤冷めたゼリーの上にパイをのせるか又はゼリー液の中に入れます。



(4)

☆ポイント(寒天を沸騰させること。加熱があまいと固まりにくくなります。)

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

| 区分 | 児童 (6～7歳) | 児童 (8～9歳) | 児童 (10～11歳) |
|---------------|--------------------------|--------------|----------------|
| エネルギー(Kcal) | 530 | 640 | 750 |
| たんぱく質(g) | 20 | 24 | 28 |
| 脂肪(%) | 学校給食における摂取エネルギー全体の25～30% | | |
| ナトリウム(食塩相当量)g | 2未満 | 2.5未満 | 2.5未満 |
| カルシウム(mg) | 300 | 350 | 400 |
| マグネシウム(mg) | 70 | 80 | 110 |
| 亜鉛(mg) | 2 | 2 | 3 |
| 鉄(mg) | 2 | 3 | 4 |
| ビタミンA(ugRE) | 150 | 170 | 200 |
| ビタミンB1(mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| ビタミンB2(mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 |
| ビタミンC(mg) | 20 | 20 | 25 |
| 食物繊維(g) | 4 | 5 | 6 |



×0.83



×1.17


1日の約30%を基本として設定していますが、家庭で不足がちなカルシウム・ビタミンB1などは学校給食で補えるよう1日約50%を基準値にしています。

文化厚生だより NO.4

烏山小学校 P T A
 会 長 細川 晴美
 文化厚生委員長 葛西 真紀子







第1回 145周年記念家庭教育学級活動報告

日時：7月6日(金) 11:15~13:00
 場所：本校 (講義)ランチルーム(試食会)5年1組・2組教室
 講師：本校栄養士 金子 美香先生
 献立：きなこ揚げパン・牛乳・トマトシチュー・キラキラぶどうゼリー
 参加者：社会教育指導員土橋様・藤田副校長先生・細川 PTA 会長・保護者38名



★夏野菜をたくさん食べて暑い夏をのりきろう★

夏野菜には、旬の時期に一番栄養が高く、何より美味しく価格が安いのも魅力の1つです。特に、夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたくさん含まれていて暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷やしたりする働きを持っています。色鮮やかな野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>☆ゴーヤ</p>  | <p>*ビタミン C やカリウムが免疫力向上、むくみ解消にといったことに効果があります。豚肉を使用し炒め物にすると良いです。ゴーヤのビタミン C は加熱しても壊れにくく、肉のたんぱく質と合わせると苦味が減る効果があります。</p> |
| <p>☆なす</p>  | <p>*ナスニンなどが疲労回復を助ける効果があります。植物油とあわせて調理すると良いです。なすが油に含まれるビタミン E を吸収し、抗酸化作用が増えます。</p> |
| <p>☆トマト</p>  | <p>*リコピンがシミを抑えます。アボカドと一緒にサラダで食べると良いです。アボカドのビタミン E をトマトの栄養素と合わせると、肌のダメージ回復に、よりつながります。</p> |
| <p>☆ピーマン</p>  | <p>* 植物油をあわせて調理することにより、ピーマンに含まれるビタミン類の吸収を植物油が助けて吸収しやすくなります。</p> |
| <p>☆オクラ</p>  | <p>ムチン(オクラのネバネバ)が胃の粘膜を保護します。ベータカロチン、ビタミン E、葉酸、食物繊維等が豊富に含まれており、夏バテ対策としてとてもおすすめです。</p> |
| <p>☆きゅうり</p>  | <p>*きゅうりは 90%以上が水分でできています。体にこもった熱を排出し、体を冷やす効果があります。</p> |

★子どもの健康のための取り組み★

- * 早起き・早寝・朝ご飯を食べて規則正しい生活を送ろう。
- * 家族や友達と楽しく会話をして食べよう。
- * 毎食「主食・主菜・副菜」をとることをこころがけ、栄養バランスの改善をしよう。
- * 間食は量と時間を決めよう。
- * 好き嫌いを克服できるように、工夫しよう。(まずは一口食べてみよう、しっかり運動をしてお腹をすかそう、自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう)

★普段は見る事ができない厨房の中★

8名の調理員さんが、約 600 名分の給食を丹精込めて、手作りしています。

鶏ガラスープも手作り！カレーのルーも手作り！

玉ねぎのみじん切りも包丁でみなさんの手で刻まれています！

給食の美味しい秘密はこれだったんですね。

いつもありがとうございます。

自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう)



★社会教育指導員土橋様より海外の給食についてのご紹介もありました★

山盛りのフライドポテトや、ナゲットなどの揚げ物ばかりだったり、パンだけだったり、日本の給食の栄養バランスは素晴らしいことがわかりました。

★皆様からのご質問より★

Q:給食食材の業者を知りたいです。

A:米→山形県から取り寄せの産直舞台屋 豆腐・こんにやく→藤巻食品

牛乳→明治乳業 パン→竹島製パン 麺→大原製麺

八百屋→清水屋・八百萬 肉屋→石毛商事

魚・調味料等→ 世田谷給食・黒光商事・中島食品

Q:子どもの喜ぶ魚料理を教えてください。

A:今年度4月からの魚料理を振り返ってみると『魚のバーベキューソース』が人気でした。子ども達もよく食べていたメニューです。烏山小のバーベキューソースは(すりおろしりんご・醤油・みりん・酢・砂糖・レモン果汁が入っています。)とてもマイルドな味で白身魚にかけると美味しくいただけます。

Q:子ども達にあまり人気のない食材を使用する際の工夫はどのようにしていますか？

A:烏山小の子ども達は特に「豆」が苦手です。6月の献立で「刻みこんぶの五目煮」という大豆が入ったメニューがありましたが、残菜が多くとても、残念でした。子ども達に聞いてみたところ(自宅で食べられない、見た目も全体的に茶色い等)食べる前から減らす子が多かったです。今も改善中ですが、子ども達が好きなカレーの中にゆで大豆を粉砕し、カレールーの中に入れてみる等の工夫を行っています。

おすすめ 夏レシピ

Q:気軽に作れて食べやすい朝ごはんを教えてください。

A:今回は「食パンアレンジレシピ」をご紹介します。

食パンの上に塗るものや、のせる具によって毎日楽しめる1品です。

*メープルトースト(メープルとバターを混ぜてパンに塗リトースターで焼きます(はちみつでも代用可))

*じゃこトースト(マーガリンをパンに塗り、じゃこをまんべんなくのせて焼きます)

*のりトースト(マーガリンを塗り、スライスチーズをのせ、焼きのりをパンの大きさに切り、トースターで焼きます)

Q:みそ汁を飲まない子どもへの工夫はどうしたらいいでしょうか？

A:時間がある時に、一度親子で一緒にみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか？

ご自宅にある材料で子どもに野菜を切っただき、みそを入れて味見をすることで、みそ汁の美味しさを体験し、興味をもっていただくのはいかがでしょうか？

★参加の皆様が気になったゴーヤチップス★



レシピ

① ゴーヤを縦半分にします。中のワタをとりませんが、その時に白い部分をスプーンなどでしっかり取ると、ゴーヤ特有の苦みを抑えることができます。

包丁でゴーヤを3mm幅にスライスします。スライスしたものをペーパーで軽く水分をとります。

② ゴーヤに片栗粉をまぶします。

③ ②を油でカラッとまで揚げます。

④ 揚げたゴーヤに、塩を振り完成です。



★終了後のアンケートより(一部抜粋)★

- ・野菜が苦手だった子どもが、給食のおかげで食べられるものが増えました。
- ・手間をかけて、食材を切ったり、出汁を取ったり、本格的な料理が給食で出されていて、感心しました。
- ・季節にあった食材を使って、子どもたちの健康を考えて下さっていて、ありがたいです。
- ・子どもが学校の給食は美味しいという理由に納得しました。
- ・給食室の中の様子をスライドで見られて、普段は見られない場所だったので、興味深かったです。子どもたちにもぜひ見せてほしい。
- ・給食がとてもおいしいようで、よく家でもリクエストされます。調味料の加減がわからないので、月1品でもレシピを教えてくださいたいです。

お忙しい中、たくさんの方に参加していただき、盛況のうち終了いたしました。

ご出席いただきました皆様ありがとうございました。

| 【夏野菜のカレーライス】 | 1人分量g | 切り方 |
|--------------|-------|--------|
| 米 | 80 | |
| 水 | 95 | |
| 炒め油 | 適量 | |
| にんにく | 0.2 | みじん切り |
| 生姜 | 0.3 | みじん切り |
| 玉葱 | 40 | スライス |
| 豚小間肉 | 25 | |
| カレー粉 | 0.4 | |
| 鶏ガラ | 15 | |
| 水 | 60 | スープ |
| ベーリーフ | 1枚 | |
| 茄子 | 15 | 厚半月 |
| ホールトマト缶 | 15 | 1.5cm角 |
| 南瓜 | 15 | 1.5cm角 |
| じゃが芋 | 40 | 1.5cm角 |
| トマトケチャップ | 3.5 | |
| ウスターソース | 2 | |
| 中濃ソース | 1.5 | |
| 塩 | 0.9 | |
| こしょう | 少々 | |
| 油 | 5 | |
| 小麦粉 | 6 | ルウ |
| カレー粉 | 0.4 | |
| しょうゆ | 2.5 | |

①豚肉をカレー粉につけこみます。

②鶏ガラでスープをとります。

③カレールウを作ります。

④鍋に油を入れ にんにく 生姜を炒め、次に豚肉を入れて炒めます。

⑤鶏ガラスープを加えます。

⑥その他の野菜を入れて、柔らかくなったらルウを入れます。

⑦最後にしょうゆを入れて、弱火で15分ほど煮込んで完成です。

☆ポイント

南瓜は火が通ると柔らかくなりすぎるので、7割ほど柔らかくなったら余熱を使い火を通すことがポイント。

その他に、ズッキーニやピーマン等の夏野菜を加えても美味しいですよ。



| 【きゅうりの中華味】 | 1人分量g | 切り方 |
|------------|----------|-----|
| 大根 | 30 | 乱切り |
| きゅうり | 30 | 乱切り |
| 塩 | 0.3 | |
| しょうゆ | 3 | |
| さとう | 0.8 | 調味料 |
| ごま油 | 1 | |
| ラー油 | 0.01(数滴) | |
| 白ごま | 1.5 | |

①大根ときゅうりを硬めに茹でます。そして水気を切ります。

②白ごまを、から煎りにします。

③調味料を合わせます。

④①～③を和え、塩を調節しながら加えて完成です。

☆ポイント

白ごまは、から煎りすると香ばしくなります。一手間かけるといっそう美味しいですよ。

