

# 7月

## 給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校

校長 小正 和彦

令和3年7月 給食部

### 今月の献立から

○七夕にちなんだ献立を取り入れました。《すましそうめん(6日)》

ゆでたそうめんが機織りに使う糸と似ていることや天の川のように見えることから食べられるようになったといわれています。また健康への願いがこめられています。

○暑い時期なので、食欲が増す献立を取り入れました。

チリコンカーン(1日) 夏野菜のカレー(5日) きゅうりの梅肉あえ(12日) カレービーンズシチュー(14日) タッカルビ(15日) 白身魚のピリ辛ソース(16日)

朝鮮半島を発祥とした料理の一つです。大きな鍋や鉄板で、鶏肉とキャベツ、たまねぎなどの野菜を炒め、コチジャン等で甘辛く味付けしたものです。「タツ」は、鶏肉。「カルビ」は「あばら骨」「骨付きあばら肉」を意味します。給食では、にんにく、しょうがを炒めてから鶏肉、キャベツ、たまねぎ、じゃがいもで調理します。味付けは、コチジャン、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、ごま油を使用しています。

○夏休み中の食事の参考になる主食・主菜・副菜がそろった献立を取り入れました。

《ごはん 牛乳 煮魚 即席漬物 豚汁 焼きのり》(13日)

○東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジル料理を取り入れました。

ピカジーニョ(9日)

ブラジルの家庭料理です。小さく切った野菜と肉を煮込み、香辛料のパプリカとクミンで味付けします。

「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」(1月の和牛提供の際に活用した「学校給食用支援事業」)に続く国の補助事業で、新型コロナウイルス拡大により需要減少の影響を受けている農林漁業者等を支援する目的で制定されました。保護者負担(給食費)をかけることなく、学校給食で和牛肉等を提供します。)により横浜市は7月の「ピカジーニョ」の献立に和牛「黒毛和種」を使用します。

○夏野菜を使った献立を多く取り入れました。

### ＜夏野菜で暑い夏を乗り切ろう＞

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く含まれているので「食べる水分補給」ができます。



#### トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うまみ成分も多い野菜です。

夏野菜のスパゲティ、夏野菜のカレー、ピカジーニョ、チリコンカーンに使用します。



#### えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB<sub>6</sub>も多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏に役立ちます。

給食室の大きな釜で茹でます



#### かぼちゃ

栄養価が高く野菜の優等生と呼ばれています。ビタミンA、C、Eが豊富です。

夏野菜のカレーに使用。固いので一度まるごと茹でてから包丁で食べやすい大きさに切り調理します。



#### なす

油との相性が良く炒めたり揚げたりすることでエネルギーの補給にもつながります。

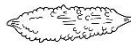
夏野菜のスパゲティ、夏野菜のカレー、に使用します。



#### きゅうり

カリウムが多く体のミネラルバランスをとるのに役立つ利尿作用もあるとされます。

サラダは一年中使用しますが夏は梅干しであえた「梅肉あえ」にします。



#### にがうり

体の疲れをとるビタミンCが多く含まれます。苦みには食欲をます働きがあり夏バテ予防に役立ちます。

沖縄県の郷土料理であるゴーヤチャンプルに使用します。  
★にがみをできるだけ取り除くため、給食室では種やわたを取り除いてから切って塩でもみ、下茹でします。



#### ピーマン

ビタミンCが豊富。同じ重さのいちごよりも多い、カロテンも多く含んでいます。

夏野菜のスパゲティ、夏野菜のカレーに使用します。

#### とうもろこし

食べ物が体の中でエネルギーになるのを助けるビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多く含まれています。



給食では年間を通して、クリームスープ、ポタージュ、サラダ等いろいろな献立に使用しますが、今月は生のとうもろこしを八百屋さんに納品してもらいます。皮付きのとうもろこしを2年生が全校分(114本)皮むきします。その後、給食室で洗浄、1/4に切りスチームコンベクションでふっくら仕上げます。

お知らせ

給食は7月16日終了です。夏休み明けは8月31日から始まります。