

しょくいく 食育だより

なつやす ごう 夏休み号



令和5年7月19日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同様に早起きして朝ごはんを食べる生活を送るようにしましょう。今年も「夏やすみけんこうカード」を配付しましたので、活用してください。



お知らせ

7月19日(水)で給食が終了します。給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして、8月28日(月)に持ってきてください。夏休み中は自宅で保管していただきますので、くれぐれもなくさないようにご注意ください。

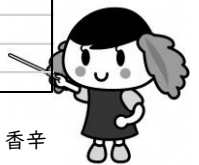
どくじこんだて 独自献立

夏休みあけは、8月31日(木)から給食が始まります。基準献立がないので、新鶴見小学校のオリジナル献立を考えました。

スパゲティナポリタンは横浜から全国に広まった料理です。また、横浜市はトマト、キャベツ、玉ねぎなどの西洋野菜栽培の発祥の地でもあります。日本で初めて トマトケチャップを作ったのは、1896年に現在の神奈川県区子安で西洋野菜を栽培していた清水與助さんだそうです。横浜らしい給食を子どもたちに食べてもらいたく取り入れました。

8/31		丸パン 牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ パインゼリー	
●スパゲティナポリタン		●コーンサラダ	
スパゲッティ	35	キャベツ	35
食塩	0.5	スイートコーン	15
鶏肉	10	きゅうり	10
ウインナースライス	10	米サラダ油	4
玉ねぎ	60	砂糖	0.3
ピーマン	8	穀物酢	2
にんにく	0.2	食塩	0.3
米白絞油	0.5	こしょう	0.02
トマトケチャップ	20	からし	0.03
トマトピューレー	5		
中濃ソース	1	●パインゼリー	70
粉チーズ	1		
食塩	0.05		
こしょう	0.02		

【原材料】★ウインナースライス：豚肉、食塩、砂糖、香料
★パインゼリー：パインアップル果汁、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミン C、こんにゃく粉加工品



なつやす りょうり おうぼ 夏休みに料理コンクールに応募してみませんか

学校から配付したおたより「夏休みの作品募集のお知らせ」にも載せましたが、料理コンクールの募集があります。夏休みの課題として取り組んでみませんか。学校でも応募用紙を配付していましたが、次の2つはインターネットからも募集案内や応募用紙をダウンロードできます。どちらも校内締め切りは8月31日(木)です。

第21回 はま菜ちゃん料理コンクール

あなたが考えたメニューが給食に出るかも。給食に出すので火を通した料理にしましょう。



第9回 横浜の子どもが作る弁当コンクール

世界に誇れる、地場産物を取り入れたお弁当を考えて。



7月の献立から

暑さで食欲が落ちやすい時期なので、香辛料を使った料理やみずみずしい夏野菜を使った献立を多く取り入れました。

11日

きびなごフライ・ゆでとうもろこし・パスタスープ

とうもろこしは、当日の1校時に2年生が皮をむいてくれたものです。皮をむいたら大急ぎで給食室に運び、洗って切ってゆでました。とっても甘いとうもろこしでした。



12日

シシジュージーの具・ゴーヤチャンプルー・すまし汁

沖縄料理の「ジュージー(たき込みごはん)」を給食風にアレンジしました。ゴーヤチャンプルーのゴーヤは苦みを抜くために一度ゆでました。苦みはかなり控えめでしたが、子どもたちの味覚は敏感で、「苦い」とつぶやく子も。「これなら食べられる」といううれいつぶやきもありました。



給食試食会

7月3日(月)に給食試食会を実施いたしました。一般の参加者38名と、PTA校内委員、広報委員、本部の方18名で、合計56名の皆様に給食を試食していただきました。

試食後のアンケートに寄せられたご感想>

- ・子どもから給食が美味しいと聞いていたので、今日を楽しみにしていましたが美味しかったです。
- ・給食を作る過程を知ることができました。子ども達にも給食ができるまでの過程を理解して食べてもらいたいと思いました。
- ・細部まで気をつけていただいて驚きました。
- ・家では使用しない食材など、栄養バランスを考えて毎日調理していただきありがとうございます。

ご参加ありがとうございました

