

# 8月 給食だより

平成 29 年 7 月 20 日  
 北区立王子桜中学校  
 校長 富張 雄彦  
 栄養士 飯田 理沙

待ちに待った夏休みが始まります。受験勉強に励む人、部活動を頑張る人、旅行に行ったり、のんびりする人もいます。そんな長いお休みの間に、ぜひ料理を作ってみてほしいと思います。裏面にある「世界の料理を作ってみよう！（和食を含む）」にぜひチャレンジしてみてください！



## 給食一口メモ コメント紹介

7/3(2-3)「豚キムチ丼の辛さが丁度よくて美味しかったです。醤油が発酵食品であることを初めて知りました。」(3-3)  
 「しょうゆって発酵食品なんですね。」→醤油が発酵食品だと知らなかった人が意外と多かったですね。こうじ菌・乳酸菌・酵母菌の順番に発酵が進み醤油ができます♪7/6(1-3)「とにかく見た目がきれいでした！私はゼリーが一番好きでした！他の子からも評判がよかったです！」(2-2)「どれも星だったので願いが叶いそうでですね(^\_^)★美味しかったです♡」(2-4)  
 「星がたくさん入っていてかわいかったです♡牛乳パックの入れ方今日の方が絶対いいと思います!!」→7日は1年生が職場訪問で忙しかったため、一日早い七夕献立でした。何個星を見つけれましたか？★また、牛乳のたたみ方をはじめ、この週から全校で給食の片付けを見直しましたね。牛乳パックは底を折る片付け方に決まりました！7/10(1-2)「いつも通り美味しかったです。スープは豆腐がとても美味しかったです。」(1-4)「もう少しスープが辛くてもいいと思う。」(3-2)  
 「スープは意外と辛くなくて、この時季にピッタリでした！」→夏にぴったりのスープでしたね。絹ごし豆腐でつるんとした食感が良かったです。7/11(2-1)「かぼちゃかと思ったらナスだった。スイカ食い過ぎた。」(3-3)「地産地消多いですな！」→枝豆・ナス・玉ねぎ・じゃがいもが地産地消の食材でした。ちなみにスイカ、10個も食べたそうです！！毎日楽しく読んでいます。9月もぜひコメントを書いてくださいね。

## 給食レシピ紹介

この坦々スープはすべてのクラスでよく食べていました。「スープもうないの？」と生徒が言ってきましたと担任の先生が教えてくれたクラスもあります。見た目よりは辛くなく、暑い日にピッタリです。

【坦々スープ】	一人分	四人分	切り方	
水	120 g	480 g		①鶏ガラスープをとる。
鶏がら	15 g	60 g		★鶏がらスープの素で作ってもOK
				②鍋に油・にんにくを入れ熱し、香りが出たら豚ひき肉を入れ
サラダ油	0.5 g	2 g		しっかり炒める。
豚ひき肉	10 g	40 g		
にんにく	0.5 g	2 g	みじん切り	③玉ねぎ、キムチを炒める。
玉葱	20 g	80 g	スライス	★キムチの汁は後で入れる。
はくさいキムチ	10 g	40 g	荒みじん	④③に①のスープを入れて煮る。
もやし	25 g	100 g		⑤もやし、豆腐を入れてから、
絹ごし豆腐	30 g	120 g	さいの目	ねりごま・みそ・醤油を入れる。
				★残しておいたキムチの汁・醤油で
しょうゆ	1 g	4 g		味を調整する。
赤みそ	3.5 g	14 g		⑥小松菜を入れ完成。
白みそ	3.5 g	14 g		
ねりごま	10 g	40 g		
こまつな	5 g	20 g	1cm幅	

## いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

### ●早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



### ●食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)

ご飯、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)

肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)

野菜、いも、きのこ、海藻料理

**毎日とりましょう**

牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

### ●食欲がわかないときは……

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用！



### ●こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。  
 ★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



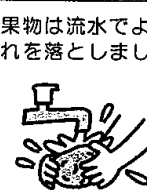
### ●お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように！  
 ★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



### ●食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。\*包丁や火を使うときは、大人の人と一緒にしてください。

★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★後片付けも忘れず！  
 ★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。



# 夏休みの自由課題

## 「世界の料理を作ってみよう！」 (和食を含む)

昨年度と同じく、給食から夏休みの自由課題が出ます。

今年のテーマは

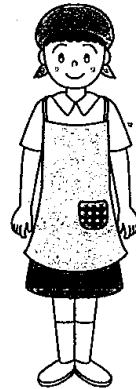
「世界の料理を作ってみよう！(和食を含む)」です。

2020年にオリンピック・パラリンピックが開かれます。そこで、様々な国の食文化に興味を持ったり・日本の食文化を改めて知ってもらいたいと考え、このテーマにしました。

家族から聞いたレシピ、知り合いから聞いたレシピ、調べたレシピ、自分で考えたレシピなんでもOKです。夏休み中に作ってみて、みんなに紹介したいなという料理を教えてください。

**★ちなみに給食でも提供可能なレシピは、10月以降に給食で出す予定です！**

多くのレシピが集まることを期待しています♪



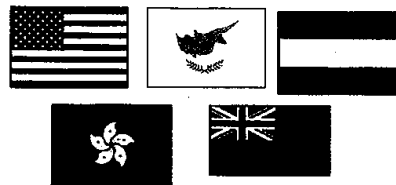
(余談) オリンピック・パラリンピック教育

### 「世界ともだちプロジェクト」


東京オリンピック・パラリンピックに向けて、東京都の学校全体で「世界ともだちプロジェクト」に取り組んでいます。「世界ともだちプロジェクト」とは、各学校が担当する5つの国について理解を深める、というものです。

◇王子桜中学校が担当する5つの国

- ①アメリカ合衆国
- ②キプロス共和国
- ③エジプト・アラブ共和国
- ④ホンコン・チャイナ
- ⑤ニュージーランド



書き方(例) →

世界の料理を作ってみよう！ (あなたのレシピが給食で採用されるかも)		2年 9組 ○番
料理名 出し巻きたまご		ふりがな えいよう はなこ 名前 美花 花子
写真を貼るが 		●どの国の料理ですか 日本 (地域: )
材料と分量( 2 人分)		●何で調べた新立ですか <input checked="" type="checkbox"/> お家の人から聞いた <input type="checkbox"/> インターネットで調べた <input type="checkbox"/> 料理の本で調べた <input type="checkbox"/> 自分で考えた
材料	分量	●この料理を作った日 2017年8月1日
卵	3個	●調理にかかった時間 およそ ( 20分)
だし汁	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
塩	少々	
しょうゆ	少々	
レシピ(つくり方を簡単に書く)		
①かつおだしをとる。		
②卵以外の材料を全て混ぜ合わせる。		
③②を卵と混ぜ合わせる。		
④卵を焼く。3回に分けて焼くときれいにできます。		
この料理のポイント		自分の感想と反省
家の定番で、ほっとする味です。 材料が少ないので、誰でも作りやすいと思います。		卵を巻くのに苦労しました。 3回に分けて焼くのがコツです。
来その人の感想		料理に興味を持ってくれて嬉しいです。 これからも家の味を伝授していきたいです。

プリントは7月20日(木)に全員へ配布しております。失くしてしまった人・もっとプリントがほしい人は飯田栄養士の机上にあるので取りに来てください。