



# 8・9月給食だより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西郷里場  
☎ 042-529-3511

1学期は、食育の授業や給食時間の訪問、3年生の社会科見学など、子どもたちと触れ合う機会がたくさんありました。栄養士の顔や名前を覚えてくれていて、児童から声をかけてもらうこともあります。

定期的に学校に訪問し、様々なお話をすることで、食べることへの興味関心や食事の大切さを伝えていたらと思います。2学期に、また元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。



No.1  
今月の  
注目！ベジタブル  
なす

なすの原産地は暑い国、インドなので、なすは寒いのが苦手です。そのため、なすを冷蔵庫に入れておくと、寒すぎて実が痛んでしまいます。なすを保存するときには、常温で風通しのよいところに置くようにしましょう。

苦手な子が多いなすですが、給食ではいろいろな料理で登場します。特に、なす入りミート麺は、人気がありますので、下記のおすすめ給食レシピを参考に、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

8・9月はなすの料理が3回登場します！  
献立表で「ベジぱくスタンプ」を  
さがしてみよう♪



## 夏バテしない食生活を！

今年は早く梅雨明けを迎え、暑い日が続きますが、いよいよ夏休みが始まりますね。給食がないときは、野菜を食べる量が減ってしまう傾向があります。夏休みの間も、意識して野菜を食べてもらえると嬉しいです。

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。

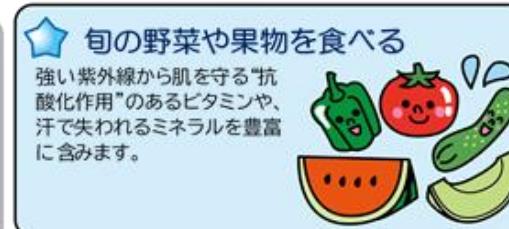


### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



#### ★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がめましょう。



#### ★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



#### ★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



#### ★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

引用: 学校給食2024.7月号

## 6年生 家庭科授業とのコラボ給食

今年度も、「家庭科授業とのコラボ給食」の取り組みを行っています。

1学期に各校の6年生が、家庭科の授業で献立の立て方を学び、一食分の給食の献立を考えてくれています。たくさんあるルールを守りながら、あれこれと悩み、創意工夫された献立が続々と集まっています。

実際に給食として登場するのは、各クラスで選ばれた代表献立の内のひとつです。今年度は8校21クラスの献立が提供される予定です。10月以降、順次、給食に登場しますので、どのような給食となったのか、お楽しみに！

## としょ給食

「はしれ！やきにくくん」より  
“焼肉丼”が登場します！

本日入荷のお肉たち、なんだか元気ありません。これでは、おいしい焼肉になりません。困った店長さんはお肉たちにいいました。

「さあお肉たち、運動して元気なおいしい焼肉になりなさい！」

さてさて、どうなることやら…



作 : 塚本 やすし  
出版社 : ポプラ社

参考: ポプラ社



## おすすめ給食レシピ

### ～ なす入りミート麺 ～

#### 材料 (4人分)

蒸し中華めん	4玉
油	適量
豚ひき肉	120g
油	適量
大豆(水煮)	80g
なす	2本
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1.5個
にんにく	1/2片
ケチャップ	大さじ3
トマトピューレ	大さじ6
中濃ソース	大さじ1.5
白ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ナツメグ	少々
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1

#### Let's cook!

- ①フライパンに油を熱し、蒸し中華めんを炒める。
- ②大豆・にんじん・玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、なすは1cm位の角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉・にんにくを炒める。火が通ったら、大豆と他の野菜を加え、しんなりするまで更に炒める。
- ④調味料を加えてよく煮込み、少量の水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①の中華めんをお皿に盛り、④をかけて、できあがり。

※給食では、白ワイン、ナツメグを使用していますが、ご家庭にないようでしたら、入れなくても、十分おいしくいただけます。

※うどんやスパゲッティでもおいしいので、お試しください。



野菜を食べましょう

野菜に含まれるビタミン類は、風邪などの病気にかかりにくくする働きがあります。また、野菜に含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにする働きがあります。給食では、1日に食べてほしい野菜の量の1/3を使用するように献立を作成しています。成人1日あたり350gの野菜を食べることが推奨されています。しかし、都民の平均摂取量は、286.3g(※)であり、おおよそあと1皿(約70g)の野菜が不足しています。ご家庭でも意識して食べてほしいです。

※多摩立川保健所HPより