

7月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

例年よりも遅い梅雨入りで、天気だけで季節感を感じるのが難しい日々ですが、食べ物には確実に季節の移り変わりを感ぜさせてくれます。残り少ない1学期の給食ですが、暑い日々でも食べやすく、食欲のわくような給食を出しますので、お楽しみにしてくださいね。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

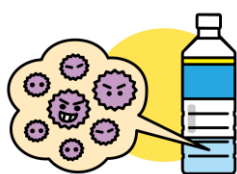
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

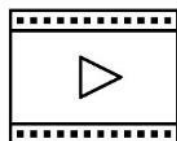


ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

それいけ玉小給食室



6月の給食だよりでは、「下処理」をテーマとした動画を配信しました。今回は、野菜を切る上処理と、切った野菜を茹でる加熱調理をテーマとした動画です。



第4回「上処理と加熱調理」

給食試食会を実施しました

5月30日、31日に、1年生と4年生の給食試食会を実施しました。保護者の方々にも給食の準備や片付けをしていただき、親子と一緒に給食を食べることで、普段の給食時間の過ごし方や雰囲気を感じていただけたと思います。多くの保護者の方に、アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。

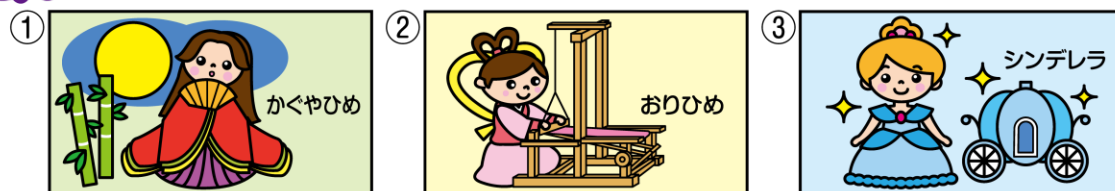


アンケートで出た質問に答えます。全ての質問にお答えできず、申し訳ありません。

- Q. 普段のメニューにはない、日本全国味めぐり給食など、普段家で食べないような献立を出してほしい。
- A. 栄養教諭としては、通常の献立で、普段の給食の様子を見ていただきたい、という気持ちで給食試食会の献立を設定しています。
- Q. パンとさくらんぼがトレーに直置きだったのが気になりました。
- A. パンや果物をトレーに直置きすることは、マナー上正しい置き方ではないですが、予算や作業の面から専用の食器を用意することは難しいです。トレーも食器同様の洗浄をしているので、安心して置いていただきたいです。しかし、経年劣化により汚れが目立っているため、市への予算要求を行っています。

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



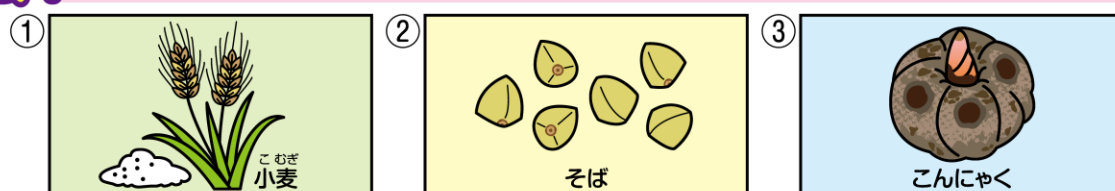
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



日本全国味めぐりツアー 三重県

今月の日本全国味めぐりツアーは、「三重県」です。三重県は、近畿地方にある県で、伊勢神宮や熊野古道、伊賀忍者発祥の地、リアス海岸など、美しい自然や名所旧跡が数多くあります。また、松坂牛や伊勢エビといったブランド食材も有名です。

【三重県の基本データ】

県庁所在地
…津市
特産品
…伊勢エビ、松坂牛、あおさ
郷土料理
…てこね寿司、めはり寿司、伊勢うどん、とんてき、津ぎょうざ、赤福

「あいませ」は、三重県だけではなく、日本中の様々な地域で行事食として食べられています。甘辛く煮た貝類と、なますを混ぜて作るのが特徴です。

とんてきは、四日市市の名物料理で、厚い豚肉のソテーに、にんにくと濃いソースが絡められているのが特徴です。



全国で生産されている「あおさのり」の約6割は三重県産です。三重県のリアス海岸は、穏やかな海域で、あおさのりの養殖に最適な環境です。

三色丼(具)

【材料】5人分

A	水	大さじ2	B	玉ねぎ	150 g
	砂糖	小さじ2		(小1個、大1/2個)	
	酒	小さじ1		むぎ枝豆	50 g
	みりん	小さじ1		卵	3個
	醤油	大さじ1と1/2		砂糖	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2		塩	小さじ1/2
	鶏ももひき肉	250 g			

【作り方】

- 玉ねぎは、みじん切りにする。
- むぎ枝豆は、茹でておく。
- Aの調味料を鍋またはフライパンに入れて、混ぜ合わせ、鶏ももひき肉を入れて、混ぜ合わせてから、火をつける。
- ひき肉が大きな塊にならないように、ほぐしながら、全体に火が通るまで加熱する。
- 卵を溶きほぐし、Bの調味料を入れ、混ぜる。
- フライパンに油をひき、⑤を入れて、菜箸でかき混ぜながら、炒り卵を作る。
- 鶏そぼろと、炒り卵と、枝豆を混ぜ合わせる。

こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)