

# 給食だより

平成24年度 7月号

さいたま市立海老沼小学校

7月に入り、夏の暑さも本格化してきます。今月末には学校が夏休みに入ります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養のバランスのよい食事を続けることが大切です。

## 1年生が、そらまめの皮むき体験をしました。

6月15日(金)に1年生が、全校分の給食となるそらまめの皮むきをしました。たくさんあったそらまめにびっくりして、中からつるんとしたそらまめをとると、「ワー」という歓声があがりました。また、友達がやるのを見ながら、集団の中で自分から学ぶ態度を身につけ「できた」という喜びを味わっていたように思います。初めて皮むきをするという児童もいて、よい経験になったようです。体験を通して、少しでも食に興味をもってもらえたらと思います。おうちでもぜひお手伝いさせてあげてください。

ワーたくさん豆がでてきたよ～

新鮮でとてもおいしいそら豆でした



7月2日(月)の給食では、ゴーヤの天ぷらをだしました。薄くスライスしたゴーヤに粉類をつけて、油でカラットするまで揚げます。苦いから嫌いだという児童も多いゴーヤですが、天ぷらにすると食べやすかったようです。「これなら食べられるよ」「おいしい」との声も多かったので、是非ご家庭でもチャレンジしてみてください。素揚げにして、チップスも美味しいです。色々な食材で試してみるのも、おもしろいですね。

ご家庭でもぜひお試しください

### 材料(4人分)

ゴーヤ・・・80g 塩・・・0.4g 小麦粉・・・20g 塩・・・0.2g  
衣{粉チーズ・・・12g ベーキングパウダー0.4g 牛乳・・・40cc}  
揚げ油・・・適宜

ゴーヤはしっかりわたをとり、1～2mm程度に薄くスライスする。軽く塩をふり、水にさらして、ザルにとりキッチンペーパーなどで水気をしっかりとる。

## 7月の給食目標

暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早起き、早寝を心がけましょう。

ほういんぼうしよく「暴飲暴食をさけて規則正しい生活をしよう！」



### \* 給食試食会 \*

6月22日(金)は1年生の保護者を対象に、給食試食会を行いました。当日は60名の保護者の方に参加していただきました。

試食後の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。

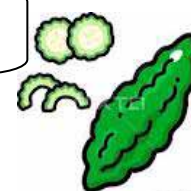
#### \* ご意見・ご感想 \*

- ・「おいしくいただきました。魚が特においしかったです。」
- ・「帰ってきて、夕飯の時など、給食の話が出ます。具体的に料理名など言えないのですが、本人なりの味の表現で教えてくれます。いつもおいしいと言っています。」
- ・「3年生の姉と給食がおいしかった話を毎日しています。本日は母も一緒にお話できるのが、うれしいです。楽しくおいしくいただきました。」
- ・「十数年ぶりに給食を食べ、なつかしくなりました。給食を参考に家でもメニューを考えたいと思います。子どもも給食が大好きです。」
- ・「給食の配膳の様子が見られて良かったです。」
- ・「野菜がたくさんとれる献立でよいと思いました。」
- ・「野菜嫌いの娘ですが、学校の給食は「おいしいー！」と時にはおかわりもするそうです。」
- ・「給食はとても楽しみな様です。今後も安全な食材で美味しい料理をよろしくお願いします。」

様々なご意見、ご感想ありがとうございました。今後とも安全でおいしい給食を作っていきますので、ご意見・ご感想がありましたらお知らせください。

### 今月の注目食品

#### にがうり



ぼぼことした表面と苦みが特徴のにがうり。別名、「つるれいし」、または「ゴーヤ」ともいわれています。ビタミンCが多く含まれていて、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにして食べると良いでしょう。

### おしらせ

1学期の給食は7月23日(月)までです。

給食セットは持ち帰り、ご家庭で点検、洗濯等よろしく願いいたします。

