

# 7月給食だより



さいたま市立常盤小学校  
校長 三島 公夫

健康に過ごしていた人も暑くなると食欲がなくなり、十分な栄養がとれないため、体調を崩しやすくなります。育ちざかりの子どもたちは毎日の食事が「体づくり」につながります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心掛け、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

## ☆ 7月の給食紹介 ☆

今月は、夏野菜や旬の果物を使用すると共に、暑くても食べやすい料理を豊富に取り入れました。



今月はさいたま市緑区の若谷さんから、小松菜やとうもろこし、ジャンボにんにくなどの新鮮な野菜を畑から直接給食室に届けていただきます。

**7日** 給食室の回転釜で旬の枝豆とわかめを混ぜたご飯を炊きます。豚汁にはかぼちゃやナスを使用し、胡麻を加えてコクを出します。ニギスは、キスに似ていることからその名前がついた魚で、新潟県産のものを提供します。

**4日** 緑区の若谷農園さんからホワイトコーン（白いとうもろこし）を納品してもらい、蒸して提供します。ホワイトコーンは糖度が高く、生食もできるほど果皮が薄くてやわらかい、近年人気のとうもろこしです。

**5日** 焼きそばは、キャベツやもやしなどたっぷりの野菜を炒め、麺は蒸して作ります。1100人以上の焼きそばを作る様子は圧巻です。青のりの風味豊かなポテト、冷たいフルーツミックスと共に、子どもたちに人気のメニューです。

**6日** 夏野菜のなすを使ったなす麻婆は、油でなすを炒めておき、最後に加える一時間でコクを出します。デザートには旬の果物すいかを取り入れました。夏が旬の食べ物には、暑い時期に体が必要とする栄養が含まれています。

**7日** 七夕献立。かんびょうや椎茸などの具を煮て、ちらし寿司の具を作り、酢飯に混ぜます。星型のコロッケの他、そうめんや星の麩で天の川をイメージした七夕汁を提供します。給食では四季折々の行事食を大切にしています。

**14日** 今月の肉じゃがは、さっぱりと食べられる塩味にします。食欲増進の効果があるにんにくを加えます。若谷農園さんで作っている、新鮮なジャンボにんにくを届けてもらう予定です。冷奴は、暑くても食べやすい一品です。

**11日** 土用丑の日（今年7月23日）には栄養豊富なうなぎや「う」のつくものを食べて健康を願う風習があります。給食では、うなぎの代わりに、ビタミンAやビタミンB群が同様に多く含まれるアナゴの蒲焼を使った穴子ご飯を提供します。

**12日** 夏野菜のゴーヤ、かぼちゃ、なすを始め、献立に野菜をたっぷり使用します。カレー味の夏野菜チップスは、毎年給食で提供しています。なすには、抗酸化作用のあるナスニンが、かぼちゃやゴーヤにはビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。

**13日** 汗をかくことで、ナトリウムの他にも鉄を含む微量なミネラルも失われていきます。大豆の入るチキンビーンズは、鉄分がたっぷりとれる献立です。ハニーマスタードサラダは、はちみつやコーンの甘さをマスタードの酸味が引き締めるバランスのとれたサラダです。

**14日** 沖縄県郷土料理。「ジュシー」は、沖縄の方言で「そうすい」のことを指します。豚肉や昆布、さつま揚げを入れて作る炊き込みご飯で、各家庭に伝統の味付けがあるそうです。グルクンは沖縄の県魚で、フライで提供します。沖縄のきれいな海を思い浮かべながら食べましょう。

**15日** 1学期の給食最終日です。ジャンボにんにく、トマト、ピーマン、ナス、かぼちゃを使って、野菜のうまみたっぷりの夏野菜カレーを作ります。1学期を頑張ったお楽しみに、ぶどうアイスがつきます。しっかり食べて、これから始まる楽しい夏休みをどうぞ元気に過ごしてください。

## 給食委員会の取組について

給食委員会では、学級での給食に関する活動が円滑に行われるように、月に一度の委員会時間を活用し、児童の意見を基に活動しています。今年度は、「給食の片付け方をもう少しきれいにしたい。」という児童の声から、新たに「給食ワゴンの後片付け点検」という活動を取り入れました。日々、頑張っている児童の様子を紹介します。

### 給食委員会の常時活動について

#### ○教室に掲示する給食目標の作成

毎月、給食の様子を振り返り、その反省を基に、翌月の給食に関する目標を決めています。7月の目標は「給食準備を早くするためにテキパキ行動しよう」です。ポスターを作成し、全学級の教室に掲示してもらえよう配付しています。

#### ○給食ワゴンの後片付け点検

給食を食べた後に、教室から返却された給食ワゴンの後片付けを、チェックします。気付いた点については担任の先生に伝えて、次回から直してもらえよう伝えていきます。

#### ○栄養黒板の記入

その日の給食に使われている食材を、赤・黄・緑の3群に分けて掲示しています。全校児童に分かりやすく栄養の情報をお知らせしています。

#### 給食目標のポスター作成→



#### ↑ワゴンの後片付け点検



#### 栄養黒板の記入→