

7月給食便り

関東地方は昨年より1週間近くも早くに梅雨明けしました。途端に照りつける真夏のような日射しの下、休み時間には帽子をかぶった児童が校庭に飛び出して元気に体を動かしている様子が職員室から見受けられます。教室に戻る際には、水分補給を忘れないことにも感心しています。

天気予報によると、今年の夏は暑さが厳しいとのことなので早寝早起き朝ご飯を心がけ、こまめに水分を補給して、夏ばてせずに楽しい夏休みをお過ごしください。

2018年 7月 3日
町田市立町田第四小学校
栄養士 阿部 由布子



とうもろこし皮むき体験



6月14日(木)の1・2時間目に、当日の給食に出すとうもろこしの皮を2年生にむいてもらいました。

まず栄養士から、町四小の児童と先生たちのために農家の方が今朝3時に畑に行って、食べ頃のとうもろこしを153本選んで収穫して下さったこと、食べる人のことを考えてひげもきれいにとること、とうもろこしの色や形、手触り、皮をむくときの音などについて五感を使って観察してむき、ワークシートにまとめることを話しました。

とうもろこしを配ると、児童は我先にと手を伸ばし、真剣な表情で皮むきに取り組みました。

153本のとうもろこしを5人の調理員で皮をむくと1時間以上はかかりますが、98人の2年生がむくと、20分程で皮むきどころかむいた皮とひげの片付けまで終了してしまいました。

きれいにむけたとうもろこしは、各学級の代表者2名が給食室の調理員のところまで届けに行きました。

給食室では、流水で3回洗浄して4等分に切り分け、塩ゆでしました。



とうもろこしは鮮度が落ちるのが早く、時間がたつほど甘みと栄養価が落ちるといわれています。当日の朝3時に収穫して1・2時間目に皮をむき、11時すぎにゆでて給食の時間に食べたのですから、おいしいのは当然です。

「ほっぺがおっこちそうだった。」「おいしくて天国にいるみたいなきもちだった。」「じぶんでむいたから、きれいだけどおいしかった。」などの感想をよせてくれた2年生はもちろん、どの学級もほぼ完食でした。



夏野菜をたくさん食べよう!

日光を十分に浴びて育った夏野菜は、他の季節に収穫されたものと比べて栄養価が高く体の熱を冷ます働きがあり、さらに価格が手ごろです。

トマトやきゅうりなど水分を多く含む野菜が多いため、冷蔵庫で冷やしておくとおやつ代わりにもなります

今年の夏は、新鮮な夏野菜を食卓にとりいれて健康に過ごしましょう。



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が豊富に含まれています。リコピンには老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



乾燥させると大豆になる枝豆は、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミン類や無機質、食物せんいが豊富です。



目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力を高める他、ビタミンEやビタミンCもたくさん含まれています。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴です。みずみずしい夏野菜のひとつです。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



独特の香りとうまみがあり、ビタミンCが多く含まれています。赤や黄色、オレンジ色のカラフルなパプリカには甘みがあるのが特徴です。

【献立紹介】

ゼッポリーニ（10こ分）

強力粉	240g	ぬるま湯（34℃位）	240ml
薄力粉	120g	生青のり	10g
ドライイースト	6g	オリーブ油（サラダ油でも可）	小さじ1
塩	小さじ1	揚げ油	適量
砂糖	大さじ1/2		

- ①強力粉と薄力粉を混ぜてふるう。
- ②ドライイースト、塩、砂糖、ぬるま湯を入れて混ぜ合わせる。
- ③まとまってきたら、生青のりとオリーブ油を混ぜ込む。
- ④ボールにぬれ布巾をかけ、暖かい場所に30分程おいて2倍位にふくらむまで発酵させる。
- ⑤生地を10等分にして丸める。15分位生地を休ませて二次発酵させる。
- ⑥150℃に熱した油で6～7分揚げる。

※イタリア料理の前菜としてよく登場する揚げパンです。

青のりの風味がよく、塩味がきいていてとてもおいしく、児童に大好評でした。

※生青のりが手に入らないときは、乾燥青のりを5g使用してください。

※青のりの他に桜エビやチーズを入れるのもおすすめです。

ニラ春巻き（10本分）

サラダ油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
とりもも肉	100g	ごま油	小さじ1
しいたけ	1枚	春雨	50g
もやし	200g	片栗粉	小さじ2
たけのこ	50g	水	小さじ2
ニラ	30g	春巻きの皮	10枚
塩	小さじ1/2	サラダ油	少々

- ①とりもも肉、しいたけ、たけのこはせん切り、ニラは2センチ、春雨はゆでてもどし、ざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を炒める。肉の色が変わったら、しいたけ、もやし、たけのこ、ニラを加え、塩、しょうゆ、ごま油で調味し春雨を加える。
- ③水で溶いた片栗粉を加える。皿などに取り出して冷ましておく。
- ④10等分した③を春巻きの皮でつつむ。
- ⑤クッキングシートをしいた天板に④のつつみ終わりを下にしておく。
- ⑥⑤の表面にサラダ油をぬり、180℃に予熱したオーブンで、皮にこげ目がつくまで15～20分位焼く。

※油で揚げなくても、表面にサラダ油をぬって焼くため、カリカリに仕上がります。

「おいしすぎて家でも食べたい！」との感想が児童からよせられたメニューです。

【6月使用分食材の産地】

6月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。

野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しておりますが、放射能のご心配がある方は、学校に申し出ていただければ、お弁当の持参も可能です。

食品	産地
米	H 29年産山形県産 あきたこまち

食品	産地
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・ 山形・埼玉・栃木・群馬・ 千葉・神奈川・静岡・福島 愛知・三重
	上記の道県より集乳予定

食品	産地
豚肉	群馬・神奈川
とり肉	岩手・宮崎
卵	栃木

食品	産地
イカ	ペルー
あさり	熊本
銀さけ	チリ
あじ	ニュージーランド
ぶり	北海道
さんま	台湾
さば	ノルウェー・欧州
小アジ	香川
むきエビ	インド・ベトナム
生青のり	静岡
ししゃも	ノルウェー
ちりめんじゃこ	インドネシア

食品	産地
にんにく	青森
生姜	熊本
玉ねぎ	町田・神奈川・愛知
セロリ	長野
人参	千葉
ごぼう	青森
長ねぎ	埼玉
レタス	長野
もやし	栃木
ニラ	栃木
大根	青森
小松菜	埼玉
パセリ	千葉
きゅうり	神奈川・埼玉
とうもろこし	神奈川
トマト	神奈川・愛知
キャベツ	神奈川・群馬
ピーマン	茨城
いんげん	千葉
えのきたけ	長野
チンゲンサイ	静岡
じゃがいも	長崎
メロン	茨城
すいか	群馬
りんご	青森
さくらんぼ	山形
美生柑	愛媛
清見オレンジ	長崎
ニューサマー オレンジ	静岡