

給食だより

令和 8 年 6 月 30 日
大田区立入新井第二小学校
校長 丸山 綾
栄養教諭

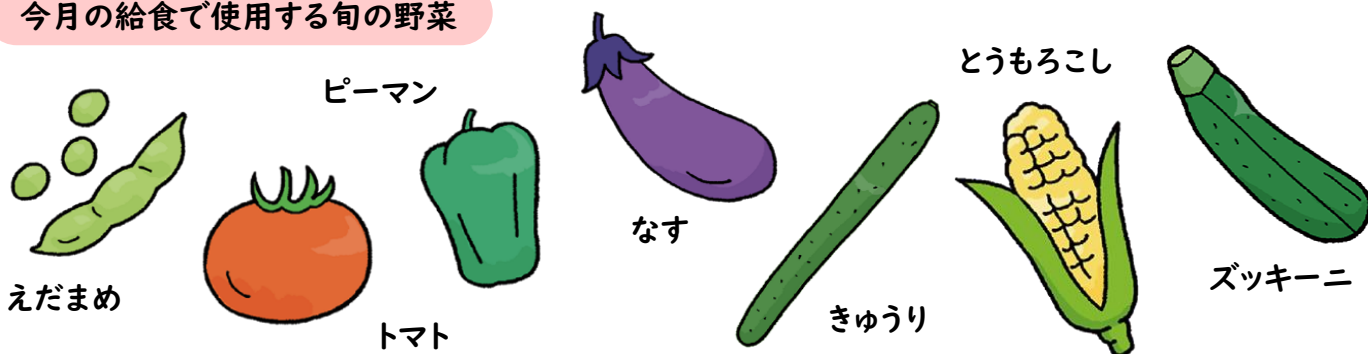
暑さに負けない体づくり

だんだんと日差しが強く、気温や湿度が高い日が続くようになりました。体が暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。また、猛暑の屋外と冷房のきいた室内の行き来で体に負担がかかり、夏バテを起こしてしまいます。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりと摂り、暑さの厳しい夏を元気に過ごせるようにしてください。

旬の野菜を食べましょう

旬とは、野菜などがよく収穫でき、味が最も良い時期のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩により、旬に関係なく、いつでも食べられる野菜が多いですが、旬に収穫されたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じる旬の野菜を、ぜひ、御家庭の食事にも取り入れてください。

今月の給食で使用する旬の野菜



2年生が「とうもろこし」の皮むき体験をします！

7月10日(金)に、2年生がとうもろこしの皮むき体験を行います。当日の朝収穫した新鮮なとうもろこしが届く予定です。とうもろこしの皮やひげ、粒を観察しながら皮をむきます。皮むきをしたとうもろこしは、給食で提供する予定です。他の学年のみなさんも、楽しみにしてください。



◆食育の取組の紹介◆

5月14日に、1年生で「そらまめのさやむき」を行いました。そらまめは、当日の給食として、全校に提供しました。他の学年の児童も1年生に感謝をして、残さず食べようとする様子が見られました。このような体験活動を通して、食への興味・関心を高め、食べ物を大切にする心を育てていきたいです。



調理員さん
よろしくお願いします



7月の献立紹介♪

◆ご当地メニュー◆

おきなわけん
沖縄県



15日(水) クファジューシー サーターアンダーギー

ジューシーは沖縄県の郷土料理です。炊き込み形式のクファジューシーと、雑炊形式のヤファラジューシーがあります。給食では、豚肉や昆布、にんじんが入った「クファジューシー」を作ります。「サーターアンダーギー」は、ドーナツのようなお菓子です。沖縄県産の黒糖を使って、給食室で手作りします。

★世界の料理★

コロンビア



3日(金) アロスコンポーヨ エンパナーダ

コロンビアは、南アメリカ大陸にある国です。コーヒーやバナナ、とうもろこし、じゃがいもなどを多く生産しています。「アロスコンポーヨ」は、鶏肉が入ったピラフのような料理です。「エンパナーダ」はコロンビアではお馴染みの料理で、小麦粉やとうもろこしの粉で作った生地器具材を包んだものです。給食では、生地の代わりにぎょうざの皮を使って作ります。

ベトナム



8日(水) バイン・ミー フォー・ガー

ベトナムは、東南アジアにある国です。「バイン・ミー」は、ベトナムのサンドイッチで、屋台で売っているファストフードのひとつです。ベトナムは、フランスの文化が古くから根付いているので、フランスパンを食べる文化があります。「フォー・ガー」は、米粉麺のフォーと鶏肉が入った、あっさりとした味わいのスープです。

アメリカ

(アメリカ合衆国)



13日(月) ジャンバラヤ

「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部のルイジアナ州発祥の料理です。肉や魚、野菜などを米やスパイスと一緒に炊き込んで作ります。スペインからアメリカ大陸にやってきたスペイン人が「パエリア」のレシピを持ち込み、アレンジしたものがジャンバラヤの由来と言われています。

たなばたこんだて
七夕献立



7月7日の七夕は、季節の節目となる五節句の一つです。給食では、7月7日(火)に七夕献立として、ちらし寿司と、七夕の行事食であるそうめんが入った、そうめん汁を作ります。七夕ゼリーは、ぶどうのゼリーの中に、星型のナタデココを入れて、夜空に光る星をイメージして作ります。

