



きゅうしよく

給食だより

No. 6

令和8年7月16日

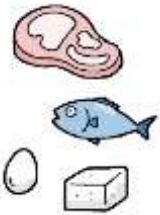
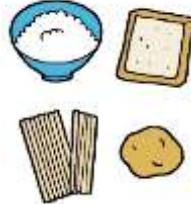
大田区立安方中学校

校長 谷山優司

夏休み中に食事作りをしてみませんか。栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。献立を立てる時のポイントや食材を無駄にしない工夫、調理の注意点についてお伝えします。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせて献立を立ててみましょう！

1群	2群	3群	4群	5群	6群
					
たんぱく質	無機質 (おもにカルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質

多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループに分けたものが**6つの基礎食品群**です。ここから偏りなく食材を選びましょう。ごはん、パン、麺など（5群）の主食、魚や肉、卵など（1群）の主菜、野菜や海藻類など（2、3、4群）を使った副菜を決めると、栄養素バランスが整います。

なお、油脂（6群）は炒め油、肉や乳製品など食品自体含まれる油で摂りすぎている場合もあるので、気を付けましょう。

必要なものだけを買おう

食品を買う時は、家にあるものを確認して、必要な材料と分量をメモに書いてから店に行きます。食品を選ぶ時は、値段や品質、分量をよく確かめてから買いましょう。

食品の買い過ぎは、食品ロスの発生につながってしまいます。



衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンを付ける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんでよく洗う
- ・長い袖はまくっておく



食中毒を防ぐために、こまめに手を洗いましょう。調理前のほか、生の魚や肉、卵に触れる前と後、トイレの後、配膳の前が手洗いのタイミングです。

片付けまでが調理です！

次に使う時も気持ちよく調理ができるように後片づけをしましょう。調理器具や食器の洗浄、調理台の掃除、ごみの始末などを最後までしっかり行います。



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜を意識して食べましょう。

ピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で辛みのないとうがらしの仲間です。**ビタミン C** が豊富な野菜です。種やワタに含まれるピーマンの香り成分「**ピラジン**」には血液をサラサラにする効果があります。

トマト



トマトは、抗酸化作用の高い**リコピン**（リコペン）や**ビタミン C** を多く含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

とうもろこし



とうもろこしは、**糖質**が豊富な野菜です。また、**食物繊維**をたくさん含んでいるため、整腸作用に優れています。時間が経つと甘味がどんどん落ちていくので、購入後は早めに加熱しましょう。

ズッキーニ



ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。**カリウム**が多く、**カロテン**や**ビタミン C**、**ビタミン E** が豊富で、風邪の予防や美肌に効果があります。

給食レシピ ご紹介♪

暑い夏には東南アジアのエスニック料理が食べたくありませんか？
7月9日に提供したインドネシア献立です。とても人気だったのでぜひ作ってみてください！

ナシゴレン

「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める・揚げる」という意味のインドネシア風チャーハンです

【材料（4人分）】

米 ……2合
塩 ……小さじ 1/6
酒 ……小さじ 1 と 1/2
しょうゆ ……大さじ 1/2
ごま油 ……小さじ 1



「おろしにんにく(チューブ OK) ……小さじ 1/3
長ねぎ ……1/2 本(70g)
にんじん ……1/4 本(30g)
赤また青ピーマン…1 個(20g)
鶏ひき肉 ……100g
塩 ……小さじ 1/3
こしょう ……少々
オイスターソース…小さじ 1
しょうゆ ……大さじ 1/2

メニューボードを見て「どんな料理ですか？」と生徒も興味津々でした。名前から料理を想像するのも、世界の料理献立の楽しさのひとつです。

【作り方】

- ① 米は洗ってザルに上げて水気を切る。炊飯器の内釜に米と調味料を加えてよく混ぜ、2合の目盛まで水を加えて普通に炊飯する。
- ② 長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。ピーマンは5mm角に切る。
- ③ フライパンに油小さじ1を入れ、おろしにんにく、ねぎを弱火で香りが出るまで炒める。鶏ひき肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わったらにんじんを加えて軟らかくなるまで炒め、ピーマン、調味料を加えて炒め合わせる。
- ④ 炊きあがった①に③の具材を入れ、切るようにムラなく混ぜ合わせてできあがり。お好みでカリッと焼いた目玉焼きを添えると、より本格的になります。



ピサンゴレン

インドネシア風のパナナの揚げ菓子です。トロツと甘いバナナと皮のバリバリ食感がおいしいです♪

【材料（4個分）】

バナナ ……1～2本
餃子の皮 ……4枚
揚げ油 ……適量
粉砂糖 ……適量



- ① バナナは横半分に切り、餃子の皮に入るように長さを2～3等分する。
 - ② ①を餃子の皮の中央に置き、皮の周囲に水を薄くぬって半分に折り、周囲をおさえてくっつける。さらにフォークで押さえてしっかり閉じる。
 - ③ フライパンに油を1cmほど入れて170℃に熱し、③を入れて両面をきつね色になるまで揚げ焼く。網にとって粗熱がとれたら粉砂糖をふる。
- ※余った餃子の皮は細い短冊切りにしてきつね色になるまで揚げ、サラダのトッピングにすると、給食で人気の「バリバリサラダ」風になります。また、食べやすい大きさに切って、ねぎなどと一緒に鶏ガラスープで煮て、即席ワタンスープにしても◎。

★大田区学校給食展のお知らせ★

<日時>

令和8年7月28日（火）11：00～16：30
7月29日（水）9：00～16：30
7月30日（木）9：00～14：30

<場所> 大田区役所 1階北ロビー

JR・東急 蒲田駅より徒歩1分

<内容>

- ・掲示「大田区の食育活動」「給食ができるまで」「行事食と季節の献立」「館山さざなみ学校紹介」
- ・体験・実物展示「回転釜体験」「学校給食の歴史」「給食パンの見本」「減塩クイズ」
- ・その他、給食レシピ紹介もあります！ぜひ、足を運んでみてください♪

