

# 7月給食だより

令和5年6月30日発行  
佐倉市立印南小学校

毎日暑い日が続き、給食室の気温も連日28℃越えを記録しています。食中毒予防のための衛生管理はもちろん、冷風機を活用したり、こまめにエアコンの効いた休憩室で体を休めたりしながら、安心安全な給食作りを行っています。

この暑さで、子どもたちの食欲も低下しているように感じます。この時期は、給食室に戻ってきた食缶を開けるのがドキドキです。「えっ！牛乳がこんなに残っている。」「あら～。味噌汁がこんなに残っている…。」毎年のことですが、やっぱり食品ロスや給食に携わっている方々の気持ちを考えると、残菜が少ない方が嬉しいです。

ご家庭での子どもたちの様子はいかがでしょう？この暑さにまだ体が慣れていないため、体調不良で欠席する子も増えています。脱水症状にならないように、水分補給は少しずつこまめにとりましょう。また、主食・主菜・副菜のバランスを意識した食事を取り入れましょう。そして『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』で、暑い夏を乗りましょう！



朝ベジしよう！

佐倉市学校栄養士会

## 「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。

給食レシピで朝ベジ♪

## 米粉のパンフキンポタージュ

夜にまとめて作り、朝は冷たいスープで飲むのもおすすめです♪



### <材料多めの4人分>

ベーコン(1cm短冊)	1パック
玉ねぎ(みじん切り)	1個
かぼちゃ(皮なし1.5cm角)	1/2個
パセリ(みじん切り→水につける)	少々
A { 牛乳	500ml
米粉	大さじ4
コンソメ	大さじ1
塩	小さじ2/3
白こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
白ワイン	大さじ1
水	200ml

### <作り方>

- ①Aを泡だて器でよく混ぜてなじませておく。
- ②耐熱ボールや皿にかぼちゃと大さじ1程度の水を入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで6分程度)
- ③②がやわらかくなったら半分つぶす。
- ④鍋にベーコン、玉ねぎ、こしょう、ワインを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑤④に水、コンソメ、塩、②③を入れ、温まったら①のAを入れ、弱火で煮る。
- ⑥とろみがついたら仕上げに生クリームとパセリを入れる。

\*玉ねぎもレンジで加熱しておくとし短になります。

# 6月の献立から

## 歯と口の健康週間



6日(火)  
 麦ご飯・竹輪の磯辺揚げ  
 昆布サラダ・豚汁  
 りんご・牛乳



8日(木)  
 麦ご飯・豚肉のかりん揚げ  
 梅おかかサラダ・牛乳  
 さつま芋の味噌汁・果汁グミ

## 千葉県民の日 千葉県の郷土料理



12日(月)  
 ひじきご飯・鰯のさんが焼き  
 磯和え・ちば人参ゼリー・牛乳

## 3色のじゃが芋を使った新じゃがチップス



13日(火)  
 ペンネボロネーゼ・ほうれん草とツナのサラダ  
 新じゃがチップス・牛乳



シャドークイーン

きたあかり

ノーザンルビー

## 朝ベジレシピ



14日(水)  
 麦ご飯・カレーじゃこふりかけ  
 切干大根のサラダ・焼き豆腐の煮物  
 冷凍みかん・牛乳

# 7月の献立は・・・

## 食育体験

5日(水)に4年生が農家の小川さんと一緒に枝豆のもぎとりをします。13日(木)には3年生がとうもろこしの皮むきをします。旬の地場野菜をしっかりと味わいましょう。

## 7日(金)七夕献立

七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、行事食のそうめんを食べたりします。給食では、星型のなるとが入った七夕すまし汁や、星型のチーズが入ったひじきのマリネを取り入れました。

## 日本各地の郷土料理を知ろう「三重県」

三重県の伊勢湾では、イワシやカレイ、貝、海苔が獲れ、熊野灘とよばれる海では、ハマチの養殖が行われています。また、全国の神社の中心である『伊勢神宮』があります。

18日(火)の給食では、三重県のご当地レシピ「トンテキ丼」を給食用にアレンジして取り入れました。暑い夏にぴったりのスタミナ丼です！

郷土料理では、「盆汁(七色汁)」を取り入れました。7種類の夏野菜を使った味噌汁で、お盆のお供えの一つだそうです。

