

7月給食だより

梅雨が明けると暑い夏が始まります。
夏休みも学校がある時と同じように
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、
元気に過ごしましょう。



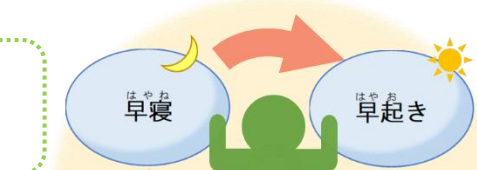
板橋区食育キャラクター



こまめに水分を補給して
熱中症を予防するucci

令和7年7月3日
板橋区立志村第一小学校
校長 高橋 宏彰
栄養士 山尾 君江

しっかり休んで
疲れを取りましょう



暑さに負けない体をつくろう

朝ごはんを食べて頭と体を
めざめさせましょう



夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。牛乳（コップ1杯程度）や
チーズ、ヨーグルトなどを取り入れましょう。

（参考）農林水産省：「子どもの食育 確かめよう！自分の一日」

今月の給食目標

きれいなもりつけをしよう！

もりつけがきれいだと、よりいっそう
おいしく見え、食欲がわいてきます。
食材のバランスや彩りも意識して、
食べる人のことを考えてもりつけを
してみましょう。



★今月のとれたて村給食★

山形県最上町産のトマトを
使用した



「山形県最上町産トマトの西湖豆腐」
です。

★七夕の行事食★

五目ちらし寿司
魚のみそ漬けやき
そうめん入りすまし汁



★今月の鉄分強化献立★

大豆ミート入りドライカレーライス



～健康福祉センターからのお知らせ～

★おうちで食育チャレンジ★

夏野菜を使ったピザのレシピを、区ホーム
ページで紹介しています。ワークシートも
あるので、親子でぜひ見てみてください。

こちらから



6月9日に実施した給食試食会（申込46名）のレシピと感想です

***** レシピ *****

○ みそラーメン

	4～5人分	中学年1人分		4～5人分	中学年1人分
むし中華めん	650 g	130 g	粒コーン缶	50 g	9 g
ごま油	大さじ 1/2	1.2 g	青菜	1/5 束	9 g
白ごま	小さじ 1	0.8 g	長葱	1/4 本	5 g
豚ひき肉	100 g	20 g	赤みそ（辛）	大さじ 1と2/3	6 g
にんにく	適宜	0.5 g	白みそ（辛）	大さじ 1と2/3	6 g
生姜	適宜	0.3 g	醤油	小さじ 1	1 g
玉葱	1/2 個	20 g	トウバンジャン	少々	0.1 g
人参	1/3 本	10 g	ごま油	小さじ 2/3	0.5 g
油	小さじ 1	0.8 g	生姜	適宜	0.5 g
もやし	125 g	25 g	鶏骨	80 g	15 g
白菜	1 枚	15 g	水	700 g	140 g
なると	25 g	5 g	でんぷん（片栗粉）	大さじ 1	2.2 g

- 作り方
- ① 鶏ガラスープをとる。
 - ② 麺はごま油とごまをまぶし、蒸かす。
 - ③ 豚挽肉、にんにく・生姜、玉ねぎ、人参を炒め、スープを加える。
 - ④ もやし、白菜、コーン、長ねぎを加える。
 - ⑤ 火がとおったら、調味料を加える。
 - ⑥ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
 - ⑦ 下茹でしておいた青菜と生姜汁を加えてる。

○ 大豆とポテトのフライ

	4～5人分	中学年1人分		4～5人分	中学年1人分
大豆	80 g	15 g	塩	小さじ 1/5	0.2 g
でんぷん	大さじ 1	2.5 g	パプリカパウダー	小さじ 1/5	0.2 g
じゃがいも	1 個	40 g	チリパウダー	少々	0.01 g
揚げ油	適宜	3 g	ガーリックパウダー	少々	0.02 g

- 作り方
- ① 大豆はやわらかく茹で、でんぷんをつけて揚げる。じゃがいもは素揚げする。
 - ② 合わせた調味料をからいりし①にまぶす。

***** 感想 *****

- ・「大豆とポテトのフライ」は想像がつかない献立だったので、試食できて良かったです
- ・子どもから聞いていた給食を、実際に自分も食べられて良かったです。量も体験できました。
- ・思ったより参加者が多く、普段お話する機会がないので、賑やかに食事ができ良かったです。
- ・小学校に入学し給食が好きになり、苦手なものでもチャレンジする気持ちが芽生えたようです。
- ・家庭では給食のおいしかった献立、果物のこと、おかわりできたことなどを話してくれます。
- ・量が少ないといっています。牛乳の直飲みは驚きました。麺の食器の形を変更して欲しいです。

そのほか、たくさんのご感想をいただきました。ありがとうございました