



令和4年7月20日
板橋区立成増ヶ丘小学校

給食だより

夏休み号

いよいよ夏休み。暑さに負けずに元気に過ごすために、生活リズムが崩れないようにしたいですね。

さて、1学期の給食では、様々な食材の味や香り、食感を体験できるように、地場産物や行事食、外国の料理なども取り入れました。感染症対策で黙食をしているため、給食時間中は多くの児童がジュースチャージャーやハンドサインで感想を伝えてくれ、味わって食べていたように思います。休み時間に、「〇〇がおいしかったのでまた出してください」などと伝えに来てくれた児童もいました。二学期以降、児童の声を献立に反映させながら、より安全でおいしい、児童の楽しみになるような給食作りをしていきます。

～7月の給食で人気だったメニュー～



板橋区産じゃがいものマーボーポテト



さいころサラダ、ゆで枝豆

近隣の農家の方がとれたての枝豆を届けてくれました。

7月はとれたてのきゅうりやとうもろこしも届き、新鮮な野菜を味わうことができました。星やハート型のきゅうりを見つけた児童は大喜び！きゅうりが小さいうちに特別なカバーをかけると、このような形に育つそうです。



ペンネアラビアータ



とうもろこしの木も届き、2年生が観察を行いました。



～調理の様子～

大きな釜やオーブンを使って、手作りします。釜からのぼる蒸気がすごい！



中心の温度を測り、中までしっかり火が通っているか確認します。作業ごとにエプロンの色を変えて使い分けます。

～学年による給食の違い～

給食の量は、中学年の摂取エネルギー量を1として、低学年は約0.9倍、高学年及び教職員は約1.1倍です。

カレーやキムチチャーハンなどの辛みのある料理は、学年によってカレー粉や唐辛子などの量を変えています。

野菜から出る甘みなどによって、毎回味を確認して調整します。



～給食のレシピ紹介～

5、6年生は、家庭科の調理の宿題が出ているので、夏休みに作ってみるのもいいですね。1～4年生も、野菜を洗う、皮をむく、盛り付けをするなど、積極的に食事のお手伝いをしてみましょう。



【マーボーポテト】



材料 (中学年4人分)

じゃがいも	2個 (厚めのいちよう切り)	
なす	1/2本 (厚めのいちよう切り)	
揚げ油	適量	
いため油	小さじ2	
豚ひき肉	60g	
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2	
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	
トウバンジャン	少々	
にんじん	1/2本	
たけのこ水煮	40g	
ほししいたけ	1枚 (水でもどしていちよう切り)	
長ねぎ	1本 (小口切り)	
A	赤みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	日本酒	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	水	150ml
	トウバンジャン	少々
かたくり粉	小さじ2 (同量の水でとく)	
ごま油	小さじ1	

作り方

- ①じゃがいもとなすは素揚げにする。
- ②油でにんにく、しょうが、豚ひき肉、トウバンジャンを炒める。
- ③ひき肉がパラパラになったら、野菜を加えて炒めて、Aを加える。味見をして、好みてトウバンジャンを加えて辛さを調節する。
- ④沸騰したら、長ねぎと①を加える。
- ⑤水でといたかたくり粉を入れてとろみを付ける。
- ⑥仕上げにごま油を回し入れる。

「ふれあい農園会給食」のメニューです。板橋ふれあい農園会の山口賢治さんが育てたじゃがいもで作りました。ピリ辛の味付けがご飯に合います。



【さいころサラダ】

材料 (中学年4人分)

じゃがいも	中2個 (1cm角)	
にんじん	1/2本 (8mm角)	
きゅうり	1/2本 (厚めのいちよう切り)	
ホールコーン	40g	
B	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1と1/2
	油	大さじ5

作り方

- ①野菜はゆでて水気をきり、冷ます。
- ②Bをミキサーでよく混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ③①と②をあえる。

※ドレッシングは、作りやすい分量で記載しているため、多めになっています。

