

給食だより

7月号

平成 30年 7月 2日

新宿区立落合第六小学校

校長 竹村 郷

栄養士 太田 晶生



◆ 野菜の収穫 と 「おちろく班給食」 ◆



←野菜の収穫

おちろく班給食→



6月に入り、屋上農園の野菜も大きく育ちはじめました。

今年は5年生がきゅうりを収穫してくれています。6月後半には、大きなきゅうりもたくさん収穫され、給食に登場しています。収穫の手つきも、計量の手順も慣れて手早くなってきました。7月にも屋上でとれた夏野菜が給食に登場予定ですのでお楽しみにしてくださいね。

6月22日は、今年度初めての「おちろく班交流給食」でした。新5・6年生が上手にリードして縦割り班をまとめている姿はとても頼もしかったです。いつもと違った場所でいつもと違うメンバーとの給食ですが、とても楽しそうに給食を食べていました。

★落六小ホームページの「給食室より」では、カラー版の給食便りがご覧いただけます。ぜひご覧ください★

◆ 7月の献立について ◆


ロシアワールドカップも終盤戦！

① 歴代優勝国にちなんだ料理が登場します

7月9日 コーヒー牛乳・パエリア・エンパナーダ・ひよこ豆のサラダ

ブラジル  ・ ・ コーヒー牛乳

スペイン  ・ ・ パエリア

アルゼンチン  ・ ・ エンパナーダ（揚げ餃子に似た、南米の家庭料理です）



② 7月は3年生のリクエスト給食が登場します！

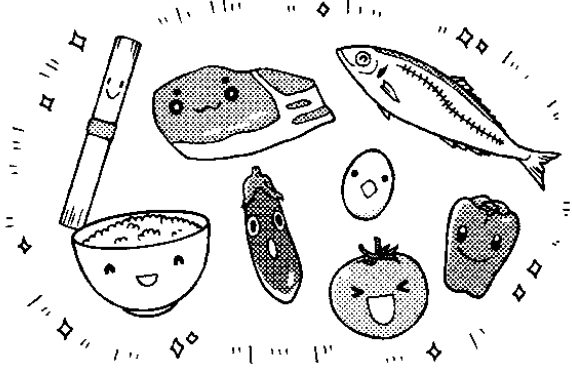
7月17日 【3-1】牛乳・塩ラーメン・野菜チップス・レモンスカッシュゼリー

7月19日 【3-2】牛乳・チキンカレーライス・ボイル野菜のゆかりがけ・冷凍みかん



給食の献立をたてる時の、食材の組み合わせや赤・黄・緑グループの話をして、バランスの良い献立作りに挑戦してもらいました。まずは主食を決めてから、サラダなど副菜と、最後にデザートを決めます。残念ながら採用できなかったメニューもとても素敵なメニューが多く、担任の先生も驚いていました！

暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するにはこまめに水分補給をすることが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。



◆ 人気メニュー ◆

献立で人気だった秘伝のレシピをご用意しました！
ご家庭でぜひお試しください

◆ 6月25日の献立より ◆

給食で大人気の素朴な味を是非ご家庭でお試ください

【 豆腐ドーナツ 】

材 料 6 個分

揚げ油	適量	A
小麦粉	90 g	
木綿豆腐	90 g	
さとう	35 g	
ベーキングパウダー	3.6 g	
粉糖	適量	

【作り方】

- ①粉類はダマにならないようにふるいながら、Aの材料をあわせて、へらでさっくりと混ぜる。
- ②生地を一つにまとめたら6等分にして丸める。
- ③ ②の真ん中を指で押してわっかにする。
※手にくっつくので、分量外のサラダ油を手につけながら形成するとスムーズです。
- ④中温の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤揚げあがったドーナツの粗熱が取れたら、粉糖をふるう。

一口メモ

出来立ての食感をぜひ食べてみてくださいね。

◆ 給食費の口座振替について ◆

7月は16日が振替日です。口座への入金準備は前日までにお願いいたします。

