



# ぱくぱく

家庭数

平成 26 年 7 月 18 日  
校長 白 倉 代 助  
栄養士 相 羽 真 秀 子

台風一過から、真夏の暑さがやってきました。暑さに負けないためにも、こまめな水分補給や栄養バランスの良い食事が大切です。また、夏野菜や旬の果物など、今がおいしい食べ物がたくさんあります。夏のおいしさをぜひ味わってください。

## ♡ 1年生のトウモロコシの皮むき体験 ♡

7月4日に1年生が、トウモロコシの皮むき体験をしました。

トウモロコシがどのように畑で育っているか、ひげと実の数が同じことなどを勉強しました。また、トウモロコシはそのまま食べるだけでなく、油、粉(コーンスターチ)、お菓子などいろいろな姿に形を変えて食べられているということも知りました。

1年生の力では、皮を最後までむくこと、茎を折ることは大変なのですが、一生懸命がんばっていました。夏休みの間に、ご家庭でも挑戦してみたいはいかがでしょうか。



## ♡ 夏休みに取り組みたいお手伝い ♡

夏休みは家庭の中で、いろいろなお手伝いに取り組むのにとってもよい機会です。買い物や食事の準備、後片付け、家族のための食事作りなど、どのようなことができるか家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。毎日の生活の中で、家族が気持ちよく生活するためには、どのような仕事が行われているのかを見直し、仕事を探して取り組んでみましょう。

### 家族のための食事づくり

夏休み中に家族の食事づくりをしてみませんか？  
朝食や夕食など、自分でメニューを考えて家族のために料理をつくってみましょう。1食分を考える時には、栄養のバランスや色どり、味つけなども考えてつくりましょう。





## 台風による特別給食を実施しました



7月11日、勢力の強い台風8号が東京にも上陸する予報が出ました。新宿区では、給食の材料が届かない恐れ、休校を踏まえ特別給食を実施することとなりました。戸一小では、下記のメニューを提供しました。野菜や肉、牛乳などを使わずに作ったメニューです。ご家庭でしたらご飯とふりかけ、インスタントみそ汁が用意してあれば、温かいご飯が食べられます。子供たちと非常時の対策について話すきっかけにいただければと思います。



～台風のための特別メニュー～

- ・ ご飯
- ・ しそひじきふりかけ
- ・ 味噌汁(わかめ、麩)
- ・ きなこもち

## ♡ レシピ紹介 ～ ゴマだれ ♡

「ナスと豆腐のごまだれがけ」の、ゴマだれです。人気のたれで、作り方を教えてほしいというリクエストが多くありました。給食では素揚げしたナスと、片栗粉をつけてあげた豆腐にかけました。ほかにも鶏肉のソテーや、根菜サラダなどにも合うと思います。試してみてください。

<材料(約5人分)>

砂糖	25g (大さじ3)
醤油	25g (大さじ1と1/3)
みりん	10g (小さじ2)
水	20g (大さじ1と3/1)
白ゴマ	10g
白すりゴマ	10g
片栗粉	3g (小さじ1)

<作り方>

- 1.砂糖から白すりゴマまでをよく混ぜ合わせ、加熱する。
- 2.水溶き片栗粉でとろみをつける。

### <給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(土日にかかる場合は翌日)です。  
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。

