



給食だより 7月号



平成 23 年 7 月 5 日
戸塚第一小学校長 石井 卓之
栄養士 相羽 真秀子

東日本大震災から4か月が過ぎようとしています。給食の食材についてもご心配されていることと思いますが、戸一小では6月17日からホームページ上で食材の産地情報を載せています。トップページ>給食室から>給食写真でご確認ください。

☆節電調理のポイント☆

今年の夏は15%の節電が目標とされていますが、おうちでの調理も少し工夫をするだけで電気の使用を抑えることができます。お奨めは「圧力なべ」です。短時間で調理できるので、調理によって部屋が暑くなるのを抑えられます。また栄養素が壊れにくい、ガスの節約にもなるなどの利点もあります。ご飯も圧力なべで炊くと、もっちりおいしく仕上がります。

家庭で使用する電化製品で消費電力の大きいもの*は平日の日中(9時~20時)を避けて使用しましょう。*温水洗浄便座、電気ポット、食器洗い乾燥機、オーブントースター、掃除機、ドライヤー、洗濯乾燥機(乾燥)、浴室乾燥機、ジャー炊飯器、電子レンジ、アイロン、IHクッキングヒーター等

参考：経済産業省 HP

☆夏休み中の食生活について☆

栄養バランスのよい食事を！

糖分のとりすぎに注意！



暑いからと、冷や麦だけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスがくずれてしまいます。夏ばてにならないように、いろいろな食べ物をとりましょう。



暑いからといって、冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。

量を決めるなどして、食べすぎないようにしましょう。

☆ゴーヤーの季節です☆

今年の夏はゴーヤー(にがうり・レイシ)を育てて緑のカーテンにしているおうちも多いと思います。実がたくさんなるので、いろんな料理に挑戦してみたいかでしょう。

たくさん採れたときは種とワタをきれいに取り除いてから、水気を切ってラップをして、冷蔵庫で保存します。

苦いので苦手な子どもが多いですが、中の種とワタをしっかり取って、薄切りにし塩もみをして水にさらせば苦味は少なくなります。ビタミン C を始め、多くのビタミン類が含まれていますので美容にも効果的です。ゴーヤーチャンプルー以外にも、おひたしや素揚げしてチップスにするなど試してみてください。

ゴーヤーチャンプルー

<材料 2~3人分>

ゴーヤ ...1本

豚肩ロース薄切り肉...100グラム

木綿豆腐...1丁

卵 ...1個

ごま油...小さじ2

酒 ...大さじ1

醤油 ...適宜

塩こしょう ...適宜

かつお節...適宜

<作り方>

- 1 りーヤーの種とワタを取り薄切りにする。
塩でもみ、水にさらす。ざるにあけておく。
- 2 豆腐の水けをきり、手でちぎっておく。
- 3 フライパンに油を入れ、豚肉を炒め油を出す。ゴーヤーを加える。
- 4 豆腐を加え酒・塩コショウで味付けをする。
- 5 醤油をフライパンのふちからまわしかける。
- 6 卵を溶いて上からかける。
- 7 最後にかつお節をのせる。

材料はお好みでもやしなど加えてもおいしいです。

☆夏休み中に苦手な食べ物をなくしましょう☆

給食を時間中に食べ終わらない姿が多く見られます。

理由を聞いてみると、「食べたことがないので食べられない」という答えが多いようです。おうちでも、いろいろな食材を使って和洋中さまざまな料理を食べさせてあげてください。苦手なものは量を減らしてもいいので、まず一口食べられるようになりましょう。時間がかかって食べられないという子も低学年に多く見られます。給食と同じくらいの時間(30分くらい)内に、しっかりとご飯が食べられるように夏休み中に練習してみてください。



<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(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は27日です。