



給食だより

令和8年7月17日
新宿区立四谷小学校

ねんせい なつやさい そだ
2年生が夏野菜を育てていたけれど...

なつやさい 夏野菜のパワー

って、どんなものがあるんだろう？



トマト



リコピン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含みます。
美肌効果があるので、日焼けをしたなどと思ったら、積極的にトマトを食べよう！

なす



皮にはアントシアニンが含まれるため、目の健康を守ってくれます。

なすピザトースト ★給食アレンジレシピ

【材料 (約4人分)】

- | | | | |
|-----------|-----------------|-----------|------------|
| ・ ハーフベーコン | 35g (3連パック1つ) | ・ ケチャップ | 36g (大さじ2) |
| ・ おろしにんにく | 1g (チューブのもの1cm) | ・ 塩、こしょう | 少々 |
| ・ 玉ねぎ | 60g (小1/2個) | ・ オレガノ | あれば少々 |
| ・ なす | 40g (中1/2本) | ・ ピザ用チーズ | 適量 |
| ・ トマト | 120g (中1個) | ・ 6枚切り食パン | 4枚 |

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは粗みじん切り、なすはいちょう切りにして水にさらしてあく抜き、トマトは湯むきして1.5cm角に切る。
- ② 具材を炒め、ケチャップを加えてぽってりするまで水分を飛ばす。塩、こしょう、オレガノで味を調える。
- ③ パンにぬり広げ、チーズをのせてトースターで焼く。



給食ではトマトピューレを使用しましたが、今回は旬の生トマトを使ったレシピにアレンジしました。パスタと食べてもおいしいです。

えだまめ



ビタミンB1の量は、野菜の中でトップクラス！
炭水化物を効率よくエネルギーに変えて、夏バテを予防します。

えだまめとじゃこのごはん ★7/16の給食レシピ

【材料】

- | | | | |
|-------|-----------|-------------|----------------|
| ・ ごま油 | 適量 | ・ えだまめ(実のみ) | 25~30g (30粒程度) |
| ・ じゃこ | 20g | ・ わかめごはんの素 | 5g (大さじ1弱) |
| ・ 酒 | 5g (小さじ1) | ・ ごはん | 2合分 |

【作り方】

- ① じゃこに酒をふり、ごま油で炒めて水分を飛ばす。
- ② ごはんとじゃこ、わかめごはんの素、ゆでたえだまめの実をよく混ぜ合わせる。



ピーマン・パプリカ



ビタミンC、 β カロテンを多く含みます。
 β カロテンは体の中でビタミンAに変わり、目の健康を守ってくれます。

ガパオライス ★給食レシピ

【材料 (約4人分)】

・ごま油	適量	・しょうゆ	12g (小さじ2)
・おろしにんにく	2g (チューブのもの 2cm)	・さとう	4.5g (大さじ1/2)
・トウバンジャン	1g (小さじ1/7)	・オイスターソース	6g (小さじ1)
・玉ねぎ	200g (中1個)	・ナンプラー	6g (小さじ1)
・鶏もも肉	230g (3/4枚程度)	・塩、こしょう	少々
・ピーマン、パプリカ	合わせて60g		
・バジル	5g (10~15枚程度)	・ごはん	4人分

【作り方】

- ① 玉ねぎと鶏肉は1cm角、ピーマンとパプリカは7mm角に切る。
* 鶏むね肉、鶏ひき肉、豚ひき肉でも作れます。
* ピーマン、パプリカはさっと湯通しすると苦みや青臭さがやわらぎます。
- ② 具材を炒めてしょうゆ、さとう、オイスターソース、ナンプラー、塩、こしょうで味付けする。
- ③ 仕上げにバジルをちぎって加え、さっと炒め合わせる。

きゅうり



水分、カリウムを多く含みます。体にこもった熱を冷ましてくれます。

きゅうりの甘酢あえ ★給食レシピ

【材料】

・きゅうり	300g (3本)
・乾燥わかめ	2g (小さじ2)
・酢	15g (大さじ1)
・さとう	9g (大さじ1)
・塩	2g (小さじ1/3)

【作り方】

- ① きゅうりは小口切りにし、分量外の塩で塩もみし、さっと洗って水気をしっかりしぼる。わかめは、水につけて戻しておく。
- ② 酢、さとうを混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで20秒程度加熱してさとうを溶かす。粗熱をとっておく。
- ③ きゅうり、わかめ、②の合わせ酢を混ぜ、塩で味付けする。

きゅうりの食感を楽しみたい場合は、3~5mm厚に切るのがおすすめ!

オクラ



ねばねば成分が胃を守ります。食欲を落とさないようにして、夏バテを予防!

オクラと野菜ののりあえ ★7/15の給食レシピ

【材料 (約5人分)】

・オクラ	} 合わせて300g	・ごま油	4g (小さじ1)	・さとう	3g (小さじ1)
・キャベツなど		・しょうゆ	18g (大さじ1)	・みりん	3g (小さじ1/2)
・きざみのり	適量				

【作り方】

- ① オクラは塩もみし、ゆでて小口切りにする。他の野菜を食べやすい大きさに切り、さっとゆで、冷ます。
- ② 調味料を合わせて電子レンジ600Wで30秒程度加熱、粗熱をとり、野菜と混ぜ合わせ、のりをちらす。

給食ではオクラ、キャベツ、きゅうりを使いました。
のりは、たっぷりかけた方がおいしいです。