

# 7月給食たより



平成30年7月20日

あつぎしりつきたしょうがっこう きゅうしよくしつ  
厚木市立北小学校 給食室

ぜひ、お家の人といっしょに読んでくださいね☆

もうすぐ夏休み！

## 暑い夏を乗り切るための食生活のポイント

入学・進級をしてからおよそ4ヶ月が経とうとしています。7月25日(水)からは約1ヶ月の長い夏休みが始まります。

北小のみんなが有意義な夏休みを過ごし、2学期の始業式には元気に登校できるよう、夏休みの食生活のポイントについて紹介します。

### ポイント① 規則正しい生活をして3食ごはんを食べよう！

夏休みになると、夜更かしをして朝起きるのが遅くなってしまいがちです。また朝起きるのが遅いと、朝ごはんを抜いてしまう原因にもなります。決まった時間に起きてしっかりと朝ごはんを食べることで、夏バテ防止にもなります！



### ポイント② こまめな水分補給をしよう！

暑い日や、運動をするときはこまめに水分補給をしましょう。糖分の多いジュースや炭酸飲料などではなく、お茶や水、スポーツ飲料などを飲むと熱中症の予防にもつながります。量は1日あたり、1.2ℓが目安です。



### ポイント③ お菓子は時間と量を決めて食べよう！

暑い日は、冷たいアイスクリームなどがおいしいですね。しかし、アイスクリームなどのお菓子を食べすぎて、ご飯が食べられないとなると、体調を崩しやすくなってしまいます。お菓子は、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量は決めて食べるようにしましょう。



# 6・7月の北小給食



6月28日(木)に、1年生の保護者の方を対象とした給食試食会が実施されました。給食を食べるだけでなく、配膳から下膳まで普段子どもたちがおこなっていることと同じように、保護者の方に体験していただきました。



\* アンケートで実際にいただいた感想 \*

- 思ったよりしっかりあることに驚きました。味つけも丁度よく、おいしくいただきました。
- 味も量もちょうどよく、おいしかったです。
- 毎日おいしい給食ありがとうございます。いつもおいしかったと喜んで帰ってきます。
- 実際に食べて、片付けまでの流れを体験できると、普段どういう風に子どもが給食を食べているか少しわかり、良い体験でした。

事前にいろいろと準備して下さった1年生のPTA役員のみなさま、暑い中試食会にご参加して下さった保護者のみなさま、ありがとうございました！

11月には全学年を対象とした給食試食会が実施される予定です。子どもたちが普段食べている給食を食べることは滅多にない機会だと思うので、たくさんのご参加お待ちしております☆

7月11日(水)に、1年生が給食のお手伝いをしてくれました。今回、1年生にはとうもろこしの皮むきをお願いしました。全校児童と職員の数も含めて、全部で115本のとうもろこしの皮むきをおこないました。

「1時間目がおわるまでには必ず全部むき終わること」を目標に、1年生のみんなは一生懸命皮をむいてくれました。そのため、予定よりも15分早く終わることができました！

むいたとうもろこしは、調理員さんが人数分に切って、蒸しました。



そして、実際の給食に「ゆでとうもろこし」として北小のみんなに食べてもらいました♪ この日は残った量も少なく、とても嬉しかったです！

\* 1年生のみなさん、お手伝いしてくれてありがとうございました \*

※児童の様子や、日々の給食などは北小のホームページにも掲載されているのでご覧ください※

# 1学期 人気給食ランキング

7月18日(水)をもって1学期の給食が終了しました。

1学期は全部で68回(1年生は59回)の給食がありました。

給食室では、毎日クラスから戻ってきた食缶を洗う前に、「残食量」を量っています。そして、出来上がった量に対してどのくらいの割合が残ったのかを計算しています。これを「残食率」といいます。

1学期の給食の中で、残食率が一番低かったものをランキングにし、右のページでレシピを紹介します！

ぜひ、夏休みを利用してご家族みんなで作ってみてください！！

※このランキングには、7月分の給食は含まれていません。

※写真は今年度の4月19日(木)のものです。

## \* 副菜部門 \*

- 第1位: バンサンスー
- 第2位: ハニーサラダ
- 第3位: フレンチサラダ

## \* 主菜部門 \*

- 第1位: ぶたのしょうが焼き
- 第2位: マーボー豆腐
- 第3位: とりのからあげ



## \* デザート部門 \*

- 第1位  
アセロラゼリー
- 第2位  
かむかむ  
フルーツミックス
- 第3位  
きよみオレンジ

## \* ごはん部門 \*

- 第1位: チキンカレーライス
- 第2位: さけまめごはん
- 第3位: シーフードカレーライス

## \* パン部門 \*

- 第1位: ピタパン
- 第2位: きなこトースト
- 第3位: ロールパン

## \* めん部門 \*

- 第1位: ミートソーススパゲティ
- 第2位: あんかけやきそば
- 第3位: タンメン

2学期の給食は、**9月3日(月)**から始まります。

給食セット(テーブルクロス、歯ブラシ、コップ)を忘れずに持ってきてましょう！2学期もみなさんにおいしい給食を食べてもらえるよう、心をこめて作ります☆



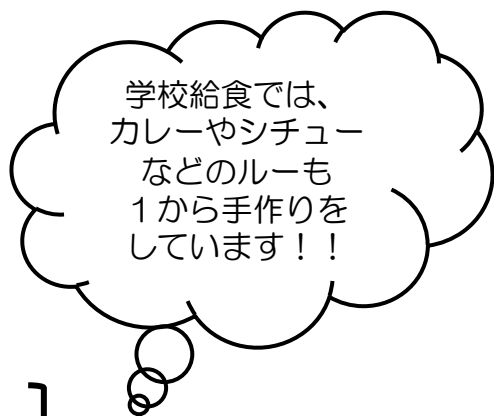
# 給食のレシピ紹介

今回は、1学期の人気給食ランキング・ごはん部門で2種類が  
ランクインした「カレー(チキンカレー)」を紹介します！



## \*材料(4人分)\*

鶏もも肉(こま切れ)	150g	
じゃがいも	200g(大1個)	
にんじん	60g(小1本)	
たまねぎ	200g(中1個)	
にんにく	0.8g(1かけ)	
しょうが	0.8g(スライス1枚)	
サラダ油	2g(小さじ1/2)	
薄力粉	22g(大さじ2杯と1/2)	} A
サラダ油	14g(大さじ1杯)	
カレー粉	1.6g(小さじ1杯)	
脱脂粉乳	12g(大さじ2杯)	} B
コンソメスープの素	4g(小さじ1杯)	
中濃ソース	24g(大さじ4杯)	
トマトケチャップ	12g(大さじ1杯)	
食塩	3.2g(小さじ1/2)	



学校給食では、  
カレーやシチュー  
などのルーも  
1から手作りを  
しています！！

## \*作り方\*

- ①Aの調味料を合わせて、あらかじめルーを作っておく。
- ②じゃがいもはさいのめ、にんじんはいちょう、たまねぎはスライスをする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③サラダ油をしき、たまねぎを入れてよく炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、にんにく・しょうがを入れて香りを出す。
- ⑤鶏肉を入れて、しっかりと加熱をする。
- ⑥にんじん、じゃがいもを入れて、材料が浸るくらいの水を入れる。
- ⑦アクを取りながら、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑧Bの調味料を入れて、よく混ぜる。
- ⑨①で作ったルーを入れて30分ほど煮込めば完成！