

給食だより 7月号

さいたま市立島小学校
校長 柳 純一
栄養士 熊谷望亞

～季節の行事

7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に一度だけ会える日といわれています。七夕の日にちなんで、7日の給食は七夕献立としました。七夕汁、星型メンチカツ、七夕ゼリーが登場します。子どもたちも今から楽しみにしているようです。

たな ばた

七夕のおはなし

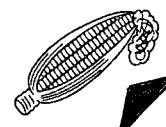


～お知らせ～

7月6日(水)に2年生がとうもろこしの皮むきを行います。当日は、2年生全員で島小全員分のとうもろこしの皮をむきます。いつも食べているとうもろこしは、どんな皮でどんなふうに包まれているのか、自分の手で触って、生のとうもろこしの様子を確かめてもらえたと思います。また、とうもろこしは見沼区膝子(ひざこ)の農家の方から朝届けていただく予定です。島小のみなさんと同じ見沼区で育ったとうもろこしです。

2年生がむいてくれたとうもろこしは、給食室でゆでて、「ゆでとうもろこし」として給食に出されます。

2年生以外の学年のみなさんも「とれたて」「むきてて」「ゆでたて」のとうもろこしを楽しみにしてくださいね。



＜ドライカレー＞

島小で大人気の給食です。給食のドライカレーは水分の少ないカレー味のミートソースのような仕上がりです。

(材料 4人分)

油	大さじ1		
牛ひき肉	100~120g	豚ひき肉	100~120g
にんじん	80g	たまねぎ	200g
ピーマン	40g		
にんにく	1かけ (小さめ)		
しょうが	1かけ (小さめ)	・・・	しょうがが多いと辛味がでます。

お好みで調整してください。

スープの素	小さじ2	水	50ccくらい
カレー粉	小さじ2	(お好みで加減します)	
小麦粉	大さじ1~2		
トマトピューレ	40g	ウスターーソース	大さじ1
食塩	小さじ1	こしょう	少々
ナツメグ粉	少々	ローリエ粉	少々

- 野菜をみじん切りにします。
- 油を熱し、にんにく・しょうがを加え、香りがたらひき肉を炒めます。
- ひき肉に火が通ったら、①を加え炒めます。
- 全体がしんなりしたら、調味し、弱火で15分ほど煮こみます。
- 味を整え、小麦粉を振り入れます。
- 混ぜながらさっと中火にかけてできあがります。

*ピーマンは別に茹でて後から加えると、色がきれいです。

*小麦粉は全体の濃度(水分)の調整です。

*食材から水分がたくさん出ている時は水を控えます。

〈手作り福音漬け〉…ドライカレーの付け合せに☆

(材料 4人分)

にんじん	1/2本	きゅうり	1本	だいこん	約2cm
しょうが	少々	しょうゆ	大さじ1	酢	小さじ1
塩	少々	みりん	少々	砂糖	小さじ1強

①調味料としょうがを火にかけて煮立たせます。→冷ましておきます。

②にんじん、だいこんはイチョウ切り、きゅうりは輪切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼります。

③野菜と冷ましたたれを合わせます。

*給食ではサッとゆでたレンコンも入れます。処理に手間がかかりますが、シャキシャキと食感がとてもおいしいのでオススメです！

～給食室から～

暑くなってきて食欲が落ちているせいか、最近白飯の残りが多い気がします。そう思っていた矢先、給食委員会の子どもたちが、「ごはんの残りをクラスごとに調べたい」と提案してくれました。7月の3日間、「ごはんたくさん食べたかな調べ」を実施することになりました。

また、給食の準備やお昼の放送、片づけなど、毎日給食委員会の子どもたちは一生懸命仕事をしてくれます。子どもたちの頑張る姿は、心がとてもあたたかくなります。