



7月 給食だより



令和 3 年 6 月 3 0 日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早乙女 理恵

梅雨はまだあけていませんが、気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。水分補給をこまめにして、1日3食をしっかりとり、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「今月の本と給食」そして「給食ノート」

7月2日で読書月間は終了ですが、これからも本と給食のコラボレーションは続けていこうと思います。図書室やご家庭で本を読んでいて、いったいどんな料理？この料理食べてみたい…など思ったら、ぜひ紹介してください。給食室前の展示ケースのところに「給食ノート」があるので、そこに書き込んでもいいですし、直接栄養教諭の早乙女に話してくれてもよいです。このノートは給食の感想やリクエストなど、自由に書き込むためのものです。実は毎日のように書き込んでくれる6年生がいるのですが、とても文章が上手になりました。返事も必ず書いているので、皆さんいろいろと書き込んでください。

7月2日
シシャモの磯辺揚げ
大根とわかめの呉汁



「ルドルフトイッパイアテナ」
齊藤 洋
講談社

すべては、いっぴきのシシャモからはじまった。
おなかが空きすぎて、つい魚屋からしっけいたシシャモ…。
がまんできず、すぐにガブリとしたがために、大好きなリエちゃんのいる岐阜から
遠く離れた東京に来てしまうなんて。

今月のオリパラ給食



6日はイギリスの料理です。2012年にロンドンでオリンピックが開催されました。イギリスはイングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つで構成され、正式名は「グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国」といいます。日本のように海に囲まれているので、新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品も豊富です。「フィッシュ&チップス」は伝統的な料理です。チップスはフライドポテトのことで、タラなどの白身魚を揚げたものに、お酢をかけて食べるのが大好きだそうです。「スコッチブロス」は肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスープです。スコットランドの伝統料理です。

13日はブラジルの料理です。2016年にリオデジャネイロでオリンピックが開催されました。リオデジャネイロといえば有名なお祭り、「リオのカーニバル」がありますね。ブラジルは肉牛の数が世界で一番多く、牛肉はなくてはならない存在です。またブラジルはコーヒーの生産量が世界一です。ヨーロッパ系、アフリカ系、日系など多くの人種が暮らすブラジルでは、主食も様々です。「ムケッカ」は魚、玉ねぎ、にんにく、トマト、コリアンダーなどの材料から作られる、ブラジルの海鮮シチューです。ヤシ油やココナッツミルクを使います。そしてコーヒーゼリーをデザートにしました。

8日は東京産給食で、八丈島が特産の明日葉の粉末が練りこんだうどん、明日葉のかき揚げです。

7月14日は沖縄県の料理です。「沖縄そば」は、そば粉は全く使われておらず、小麦粉、塩、かん水で作られます。中華麺と同じ材料ですがやや太く、だしは豚骨やかつお節を使うのが一般的です。具は豚の三枚肉、かまぼこ、薬味として紅ショウガやネギが添えられています。「サーターアンダギー」の「サーター」は砂糖、「アンダギー」は揚げ物の意味で、沖縄風ドーナツのことです。今ではちんすこう、紅芋タルトに次いで沖縄の特産品になりました。

今月の地場産物

15日は富永茂和さんの枝豆です。6月中旬に富永さんの畑を、校長先生と一緒に見学に行きました。ちょうど収穫する枝豆があり、たくさん実をつけていました。他にもじゃがいも、にんにく、きゅうり、なす、とうもろこし、トマトなどの夏野菜をたくさん作っていました。給食には出せないけれど、ブルーベリーやすいか、かぼちゃ、おくらなども作っていて、JAやスーパーいなげやなどに出荷しているそうです。「西野川の富永茂和さん」の野菜を見かけたら、ぜひ手に取ってみてください。6月の中旬から、玉ねぎ、にんにく、じゃがいも、きゅうり、7月はにんにく、じゃがいも、きゅうりを納品してもらいます。献立表や給食だよりをよく見てくださいね。

