



7月

# 給食だより

令和 5 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

今年の梅雨は気温が高く、蒸し暑い日が多いです。そのため体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。大人も子供も体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活と一日3回の食事、十分な睡眠で一日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

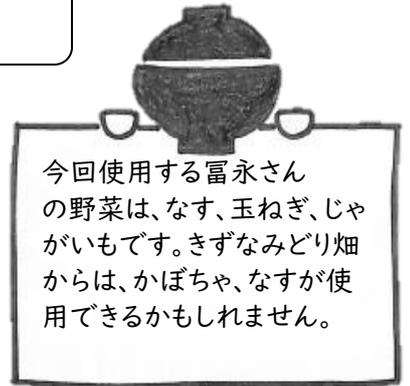


## 今年もやります！夏のこま井りレー！

今年も小学校・中学校給食センターで「夏のこま井」をりレー方式で開催します。

こま井とは、狛江市制40周年を記念して、市民の実行委員会によって考案されました。肉や魚は一切使用せず、狛江市産の季節の野菜を使い、野菜の甘みを引き出すように工夫して調理することが条件だそうです。そのため、各学校の個性が出るこま井なのです。

和泉小では、7月6日がこま井の日です。今年も富永さんの野菜+きずなみどり畑で収穫された野菜が入ります。ちょうど今、3年生は社会科で狛江市の農家の勉強をしています。地産地消の意義や狛江市産の野菜のおいしさを知ってもらう、よい企画だと思っています。



今回使用する富永さんの野菜は、なす、玉ねぎ、じゃがいもです。きずなみどり畑からは、かぼちゃ、なすが使用できるかもしれません。



7月6日の副菜は富永さんの枝豆です。朝収穫された枝豆を、3年生がさやもぎします。



7月11日の副菜は狛江市産とうもろこしです。1年生が皮むきます。

## 給食委員会考案メニューが入ります。

きずなみどり畑の野菜が、カラスの被害にあいながらも元気に育っています。給食委員会の児童に、畑の野菜を使った給食の献立を考えてみようという投げかけ、二人一組で1つの献立を考えてもらいました。するとどれもおいしそうなのが出来上がりました。給食にして出すのが難しいものは、レシピを別の機会に載せます。

- 7/3 とうもろこしごはん
  - 7/4 きゅうりのごまあえ
  - 7/5 なすとベーコンのナポリタン、トマトときゅうりの塩昆布サラダ、かぼちゃのマーブルケーキ
  - 7/10 ピーマンピラフ
  - 7/12 梅ゼリー（委員会作成梅ジュース使用）
  - 7/14 枝豆のふわふわ蒸しパン
  - 7/16 チキンとモロヘイヤカレー
- オクラの天ぷら、じゃがいものミルクグラタンはご家庭で作ってみてください。



昨年の和泉小のこま井

狛江市公式食育キャラクター「こまっち」誕生！



## 6月のもりもり大賞は？

6月は蒸し暑く、下旬は体調を崩しやすくなっていましたようです。献立によって残菜の量がかなり違っていた6月でした。

さて、今月のもりもり大賞は、安定の1位 **4年1組**。今月は毎日パーフェクト完食をしています。そして元気に「今日の〇〇がおいしかったです！」「おいしい給食ありがとうございます！」と笑顔で声をかけてくれます。片付けもとてもきれいです。それに続くのは **3年3組**。牛乳以外はほぼ完食しています。続いて **3年2組**、**5年3組**です。そして6月中旬ごろから、**1年1組**も青バケツの残菜が急に減ってきました。もりもり大賞を少しずつ意識してくれているようです。

よく食べた「神献立」は、「ジャージャー麺、杏仁豆腐」「しょうゆラーメン、野菜チップス、冷凍みかん」の麺献立です。逆に残ったのは「ごはん、いわしのかば焼き、いもこ汁、さくらんぼ」「うめわかごはん、鯖の南部焼き、チャオフォーツァイ、メロン」「大豆ご飯、千草焼き、糸コンと野菜の和え物、みそ汁」などの和食、魚が主菜の時の献立でした。魚や野菜が苦手でも、食べることで拒否するのではなく、とにかく箸をつけてみよう、なめるだけでもいいよと声をかけるようにしています。

