



7月

# 給食だより

令和 7 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

今年は梅雨入りが記録的に遅く、気圧の変化が激しいため気圧病が悪化し、大人も子供も体調を崩しやすくなっているようです。規則正しい生活と適度な運動、十分な休養で自律神経を整えるようにしましょう。

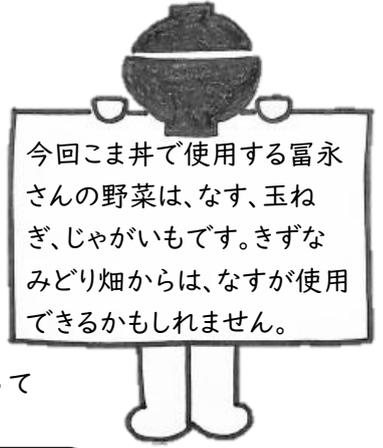


## 恒例! 夏のこま井りレー!

今年も小学校・中学校給食センターで「夏のこま井」をリ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なので、各学校の個性が出るこま井なのです。

和泉小では、7月8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を使う予定です。ちょうど今、3年生は社会科で狛江市の農家の勉強を始めています。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。



今回こま井で使用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、なすが使用できるかもしれません。



こま井の副菜は、きずなみどり畑の枝豆を予定しています。前日に収穫した枝豆を、3年生がさやもぎします。場合により、富永さんの枝豆も少し入ります。おいしい枝豆がとれますように!



## 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元気に育っています。梅雨入り直後から暑かったため、野菜の生長が非常に早かったです。今年はどうもこしの発芽率が高く、枝豆の発芽率があまりよくありませんでした。

そして今年も、給食委員会のメインイベントである畑の野菜を使った給食の献立を考えてもらいました。今年は無名ではありません。みんな一生懸命考え、素敵なネーミングをつけてくれました。作業工程の都合で作り方を変えたものもありますが、すべて給食に登場します。楽しみにしてください。

6/12 チーズとろけるピーマンミートカップ(ピーマン) 6年生杉浦琴未さん、戸部和奏さん、佐藤美緒さん

7/1 じゃがいもとウインナーのとろけるチーズパン(じゃがいも) 6年生泉明依さん、5年生浅和優舞さん

7/2 ホクホク枝豆香るコロッケ(枝豆) 6年生小林紗奈さん、佐藤李乃さん、坂本佳音さん

7/4 キューツナ(きゅうり) 6年生木野本悠さん、井内漣さん、齊藤夏希さん

7/9 なすのケチャチー焼き(なす) 6年生山下優翔さん、森田陽向さん、小池啓仁さん

7/10 コーンチーズパン(とうもろこし) 6年生檜垣満ちるさん、佐々木夢大さん

7/14 鶏肉のから揚げトマトソースを添えて(トマト) 5年生居初明希さん、綾田瑞希さん、渡邊里奈さん

7/15 オクラのねばっとサラダ(オクラ) 6年生上原大翔さん、鍾水泰士さん、磯崎亮祐さん

6/12のピーマン献立は、本来の作り方はピーマンの肉詰めでしたが、ピーマンの大きさをそろえることが難しく、作業工程や価格なども考慮し担当者と相談して、肉ダネを少し増やしてハンバーグ状にし、カップに入れて上から千切りピーマンとピザチーズを乗せて焼き、ケチャップソースをかけるという工程に変更しました。おいしかったです。

枝豆担当者がたくさんのレシピを提案してくれました。ぜひご家庭で作ってみてください。

### 枝豆とコーンのツナマヨパン

<材料 1人分>

むき枝豆 15g  
ホールコーン 20g  
ツナ 15g  
にんじん 10g  
マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

1. にんじんはせん切りにして、さっとボイルし水気を切ります。
2. ゆでたむき枝豆とホールコーン、ツナと1のにんじん、マヨネーズを全て混ぜます。
3. 食パンに塗っても、コッペパンにはさんでも、さらにトーストしてもおいしく食べられます。ピザチーズを載せてトーストしてもいいですね。