



令和 8 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

今年は気温や気圧が上がったり、下がったりで体調不良になりやすい気候です。
夏はこれからが本番です。こめまな水分補給で熱中症を予防するとともに、
食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



恒例！夏のこま井リレー！

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2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。これから3年生は社会科で狛江市の農家の勉強を始めます。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。



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。今年は枝豆が豊作の予感！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。昨年の反省で、枝豆の育て方を富永さんから伝授してもらったところ、今年は発芽率もよく豊作の予感がします。逆に昨年豊作だったとうもろこしが発芽せず、6月の台風で倒れてしまったものもあり、予定の半分くらいの収穫になりそうです。

さて、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は、今年は11品にもなりました。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、きゅうり以外は給食に登場します。楽しみにしてください。

7/1 モロヘイヤのうまうまお浸し（モロヘイヤ）

7/3 ピーマンハンバーグ（ピーマン） なすとアスパラのバターじょうゆ炒め（なす）

7/8 枝豆チーズブラックペッパー添え～おいしいチーズをのせて～（枝豆） 大根のポン酢和え（大根）

7/10 とうもろこしと豆腐のサラダ（とうもろこし）

7/13 トマトとたまごの炒め和え（トマト）

7/15 オクラのねばねばあえ（オクラ）



じゃがいもは9月の献立に入れる予定ですのでお楽しみに。きゅうりは給食には出しにくい調理法でしたので、担当者と相談の上、給食だよりで作り方をお知らせする方法にしました。

きゅうりのレシピを掲載しますので、ぜひご家庭で作ってみてください。お酒のおつまみになりそうです。

きゅうりのからあげ

<材料 4人分>

きゅうり	2本
揚げ油	適量
ガーリックパウダー	小さじ1
でんぷん	大さじ2

<作り方>

1. きゅうりは乱切りにします。
2. きゅうりをしょうゆに5～10分ほど漬けます。
3. 調理用ポリ袋に2とガーリックパウダー、でんぷんを入れて振り、よく混ぜます。
4. フライパンに油を入れて熱し、3を揚げ焼きにします。



【ポイント】

*ガーリックパウダーだと水分が吸収され油はねがすくなくいです。ない場合はチューブでもOK。
*少ない油で揚げる場合は、高温になる前に具材を入れると油はねが少なくいです。あまり動かすと衣がはがれやすくなるので要注意です。各面を動かさずにしっかりと焼いていくと、きれいに焼き色がつきます。