

# 給食だよ 7月号



令和5年7月18日  
和光市立第三小学校

毎月19日は、「食育の日」です！！

暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに負けないためにも、いつも通りに早起きをして、しっかり朝食を食べることが大切です。規則正しい生活を心がけ、長い夏休みを元気に過ごしましょう。



## 和光市の夏野菜★大集合!!



### 1年生★とうもろこし皮むき体験



7月6日(木)に、毎年恒例の「1年生のとうもろこしの皮むき体験」を行いました。とうもろこしを持ってきてくださったのは、和光市農家の「田中さん」です。4月8日に種をまき、大きく育てたものを朝早く畑からとって届けてくださいました。とうもろこしは、朝とりたてが一番甘くておいしいそうです。この日のとうもろこしは『ほおばりコーン』という種類です。1年生とおおぞら学級のみなさんが、全校分175本のとうもろこしを一生懸命皮むきしてくれました。

朝採りのとうもろこし  
「ほおばりコーン」

とうもろこし農家の  
田中さん



たね  
とうもろこしの種



1年生とおおぞら学級のみなさんが、一生懸命皮むきしてくれました。

### 「ほおばりコーンって何？」

とうもろこしにはたくさんの種類がありますが、今回給食に出た『ほおばりコーン』の特長は、高糖度で甘みが強く、穂の全体に並んだ黄金色の粒、そして今までになかった粒皮のやわらかさにあります。ジューシーで食味に優れ、粒がしなびにくい品種なので、田中さんのとうもろこしも鮮やかな黄色い実がぎっしりつまっていました。



皮をむいたとうもろこしは調理員さんがきれいに洗って、3等分に切り、給食室の大きな釜でゆでました。甘い香りが給食室中に広がりました。



とっても甘い  
とうもろこし  
おいしく  
いただきました♪



ゆでたての  
とうもろこし



### 3年生★えだまめさやとり体験



7月5日(水)に、毎年恒例の「3年生のえだまめのさやとり体験」を行いました。えだまめを育ててくださったのは、和光市農家の「清水さん」、お話をしてくださったのは JA 職員の「原田さん」です。4月上旬に種をまき、75~80日間育てたものを朝早く畑からとって届けてくださいました。この日のえだまめは『湯あがり娘』という品種です。3年生のみなさんの頑張りと素早い作業で、全校分 90株のさやとりがあつという間に終わりました。

JA 職員の  
原田さん



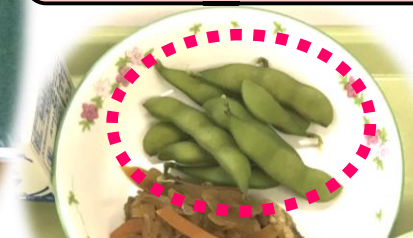
朝採りのえだまめ  
「湯あがり娘」



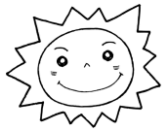
おいしく  
いただきました♪



給食に出た「湯あがり娘」の特長は、茶豆特有の豊かな香りと甘みで、えだまめの最高峰の食味を持ち合わせています。さやには白い毛があり、給食室で塩ゆでしたえだまめの実は、鮮やかな緑色をしていました。



塩ゆでした  
えだまめ



# 夏の食生活を見直して 元気に過ごしましょう!!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすための「3つの元気ポイント」を紹介します。

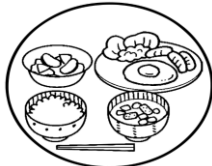
## 元気ポイント1 早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

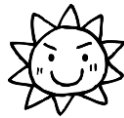


## 元気ポイント2



### 上手に水分補給をしよう!!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



## 元気ポイント3

### 間食は時間と量を決めよう!!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなり、夏ばての原因にもなります。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



## 給食当番の白衣について

1学期の給食も7月14日(金)をもちまして、終了いたしました。日ごろの保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。2学期もお互いが気持ちよく使用するために、持ち帰った白衣の点検をお願いいたします。

お手数をおかけしますが、ゴムの伸びやボタンの紛失等ありましたら繕っていただけると大変助かります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



※令和5年度2学期の給食開始は、8月31日(木)です。

7月の献立より

給食レシピ作ってみませんか?

# ～ホキのレモン風味あげ～

食欲が落ちる暑い時期でもさっぱりと食べられる一品です。レモン果汁が入った甘酸っぱいたれが食欲をそそります。白身魚(タラ・カレイなど)や鶏肉(ささ身やムネ肉がおすすめです)で作ってもおいしいですよ。



### <材料>5人分

- ☆ホキ(白身魚).....300g
- ☆しょうが.....1かけ(5g程度)
- ☆酒.....小さじ2杯
- ☆濃口しょうゆ.....小さじ1・1/2杯
- ☆片栗粉・・1/2カップ弱(50g程度)
- ☆揚げ油.....適宜

- 【たれ】 作りやすい量 10人分
- ★濃口しょうゆ.....大さじ2杯
  - ★三温糖.....大さじ3・1/3杯
  - ★食塩.....少々(1.5g)
  - ★レモン果汁.....大さじ2杯



- ☆冷凍むき枝豆.....40g

### <作り方>

- ①材料は、次のように準備しておきます。  
ホキ(白身魚):一口大に切る(2cm程度の角切り) / しょうが:すりおろす  
冷凍むき枝豆:さっとゆでる
- ②ホキは、すりおろしたしょうがと調味料(酒・濃口しょうゆ)で下味をつけます。  
(30分以上漬け込みます)
- ③小鍋に調味料(濃口しょうゆ・三温糖・食塩)とレモン果汁を入れ、煮立たせます。
- ④下味をつけたホキの水分を軽くふきとり、片栗粉をつけて、油でカラッと揚げます。
- ⑤揚げたホキと枝豆に③のたれをからめたら、できあがりです。