

# 給食だより



令和6年6月28日  
千代田区立麹町小学校  
校長 田村 砂弥香  
栄養士 下野 なつき

暑い日が続いています。熱中症にならないためには水分補給はもちろんですが、朝ごはんを食べるなどの規則正しい生活も大切です。夏休みになっても、早寝・早起きと三度の食事をしっかり食べて、体調管理には気を付けましょう。



## 夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんやかき氷など、口当たりの良いものを食べたくりますが、冷たいものばかり食べすぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。

夏が旬のピカピカの野菜や果物は、水分が多く含まれるものやビタミンが豊富なものが多いため、暑さ対策に有効です。夏野菜の特徴を知って、ご家庭の食事にお役立てください。

### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

12日に「ピーマンの肉詰め」にします。苦みを抑えるこだわりの方法で調理しますよ。

### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

18日の「夏野菜カレーライス」に東京都産のなすを入れます。

### かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

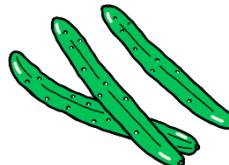
4日の「かぼちゃのみそ汁」と18日の「夏野菜のカレーライス」に東京都産のかぼちゃを入れます。

### トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

### きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

## お家でやってみよう！～蒸しとうもろこし～

学校では、8日に2年生がとうもろこしの皮むきを行います。

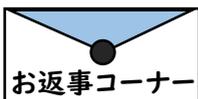


加熱したては熱いので必ず冷ましましょう。

甘味の強いとうもろこしはエネルギー補給にぴったりです！



- ①とうもろこしの皮をむいて洗う。
  - ②まるごとラップで包む。
  - ③レンジで5分間加熱する。(約500w)
  - ④持てるくらいまで、レンジに入れたまま冷ます。
- ★大きいとうもろこしの時や加熱が足りない時は1分ずつ増やしてみてください。



### お返事コーナー

毎月掲載している「感想フォーム」へ感想を送ってくださった方々ありがとうございます。素敵なメッセージをご紹介します。【内容一部抜粋】

「昨年度送ってくださったものも入れさせていただいています。ご紹介が遅くなり申し訳ありません。」

### 給食だより感想フォーム

お便りの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。



### お家の方より(6年)

〇1年生の時から献立表を全て通知表のファイルに保管しています。味や香りの記憶は豊かで、将来献立表を眺めながら、たくさんの学校の思い出と共にふり返れたら、きっと楽しいだろうなあと思っています。

息子は給食を食べるために学校に行っているような気がいたします(笑)いつも心のこもったあたたかい給食をありがとうございます。→献立表を全部保管!すてきです。給食は大人になっても思い出に残るものだと思っているので、おいしく楽しく栄養のとれる給食を心掛けています。

### お家の方より(4年)

〇とても詳しく書いてあり、東京の食材やサッカーの試合をした時に遠征した行田市の名物ゼリーフライが出て、親も楽しく拝見しております。ありがとうございます。

→本場のゼリーフライは召し上がりましたか。細かいところまで読んでいただき感謝です。

### お子さんより(4年)

〇毎月、お母さんが楽しみにしています。ほくも楽しみにしています。これからも頑張ってください。

→ご家族で楽しんでいただけて嬉しいです。これからも給食作りがんばります。