

給食だより 7月号

さいたま市立 島 小学校
校長 柳 神一
栄養士 熊谷望亜

～季節の行事～

7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に一度だけ会える日といわれています。七夕の日にちなんで、7日の給食は七夕献立としました。七夕汁、星型メンチカツ、七夕ゼリーが登場します。子どもたちも今から楽しみにしているようです。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をこいびとどうしつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日しか会えなくなってしまったとのこと。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

～お知らせ～

7月6日(水)に2年生がとうもろこしの皮むきを行います。当日は、2年生全員で島小全員分のとうもろこしの皮をむきます。いつも食べているとうもろこしは、どんな皮でどんなふうにもまれているのか、自分の手で触って、生のとうもろこしの様子を確かめてもらえたらと思います。また、とうもろこしは見沼区膝子(ひざこ)の農家の方から朝届けていただく予定です。島小のみなさんと同じ見沼区で育ったとうもろこしです。

2年生がむいてくれたとうもろこしは、給食室でゆでて、「ゆでとうもろこし」として給食に出されます。

2年生以外の学年のみなさんも「とれたて」「むきたて」「ゆでたて」のとうもろこしを楽しみにしてくださいね。



<ドライカレー>

島小で大人気の給食です。給食のドライカレーは水分の少ないカレー味のミートソースのような仕上げです。

(材料 4人分)
油 大さじ1
牛ひき肉 100～120g 豚ひき肉 100～120g
にんじん 80g たまねぎ 200g
ピーマン 40g
にんにく 1かけ(小さめ)
しょうが 1かけ(小さめ)・・・しょうがが多いと辛味ができます。

お好みで調整してください。

スープの素 小さじ2 水 50ccくらい
カレー粉 小さじ2(お好みで加減します)
小麦粉 大さじ1～2
トマトピューレ 40g ウスターソース 大さじ1
食塩 小さじ1 こしょう 少々
ナツメグ粉 少々 ローリエ粉 少々

- ① 野菜をみじん切りにします。
- ② 油を熱し、にんにく・しょうがを加え、香りがたったらひき肉を炒めます。
- ③ ひき肉に火が通ったら、①を加え炒めます。
- ④ 全体がしんなりしたら、調味し、弱火で15分ほど煮こみます。
- ⑤ 味を整え、小麦粉を振り入れます。
- ⑥ 混ぜながらさっと中火にかけてできあがりです。

※ピーマンは別に茹でて後から加えると、色がきれいです。

※小麦粉は全体の濃度(水分)の調整です。

※食材から水分がたくさん出ている時は水を控えます。

<手作り福神漬>…ドライカレーの付け合わせに☆

(材料 4人分)
にんじん 1/2本 きゅうり 1本 だいこん 約2cm
しょうが 少々 しょうゆ 大さじ1 酢 小さじ1
塩 少々 みりん 少々 砂糖 小さじ1強

- ①調味料としょうがを火にかけて煮立たせます。→冷ましておきます。
- ②にんじん、だいこんはイチヨウ切り、きゅうりは輪切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼります。
- ③野菜と冷ましたたれを合わせます。

※給食ではサツとゆでたレンコンも入れます。処理に手間がかかりますが、シャキシャキと食感がとてもおいしいのでオススメです!

～給食室から～

暑くなってきて食欲が落ちているせいか、最近白飯の残りが多い気がします。そう思っていた矢先、給食委員会の子どもたちが、「ごはんの残りをクラスごとに調べたい」と提案してくれました。7月の3日間、「ごはんたくさん食べたかな調べ」を実施することになりました。

また、給食の準備やお昼の放送、片づけなど、毎日給食委員会の子どもたちは一生懸命仕事してくれます。子どもたちの頑張る姿は、心がとてもあたたかくなります。