



まいつき 毎月19日は
しよくいく 食育の日!

川口市立前川小学校 令和5年7月19日(水)

1学期の給食も、おかげさまで7月14日に無事に終了しました。1学期間、学校給食の実施に御理解と御協力を賜りまして誠にありがとうございました。夏休み中、給食室は点検や清掃作業に入り、2学期に向け備えています。子供たちからの「給食おいしかったよ!」「いつもありがとうございます!」の声を励みに、2学期も安心・安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。

2学期の給食開始は9月4日です



コロナウイルスが5類へ移行されたことにより、マスクの着用は個人の自由となりましたが、給食の配膳中は、給食当番も当番ではない児童も、引き続きマスクを着用していきます。給食セットにマスクの準備をお忘れないうち、御協力のほどよろしくお願いたします。



たくさんのリクエストありがとうございました!

先月の食育だよりで募集しました「知りたい給食レシピ」へのお手紙ありがとうございました。おかげさまで、17レシピのリクエストがありました!中でも、1番知りたい方が多かった「キムタクごはん」。キムチとたくあんを干切りにごま油で豚肉・長ねぎと共に炒めた具をご飯に混ぜ込んだ料理です。給食室近くの食育掲示板「おうちde給食」レシピコーナーで配布していますので、ぜひ御家庭で作ってみてください!



- キムタクごはん
- たこめし
- ぶたどん
- ねぎしおからあげ
- フルコギ
- マーボー豆腐

★その他のレシピも、順次配布予定です

夏野菜で夏を乗り切ろう!!

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。特に夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富で、ぜひたくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!

学校HPで食育だより
(カラー版)が見られます!



学校ファームのじゃがいもが給食で登場！

6年生が、学校ファームのじゃがいもを収穫しました。8kgほど収穫でき、南平学校給食センター内にある放射性物質検査室で検査をしました。安全が確認されたため、6月27日の給食「みそポテト」で学校ファームのじゃがいもを使用しました。



【みそポテト増量中】



【メロン】

【みそポテト】

【わかめうどん】

みそポテトは、埼玉県秩父地方の郷土料理です。揚げたじゃがいもに、みそと砂糖の甘いタレがかかっています。秩父地方では、昔から農作業の合間や小腹がすいたときなどに食べられていたそうで、定番のおやつとして親しまれています。

埼玉県のB級グルメ大会でグランプリを獲得したことで、とても有名になりました。お店や家庭によって味付けは異なるようですが、給食のレシピは、夏休みのおやつにぴったり、甘めの味付けです。

みそポテト 給食7人分

- 《材料》
- ・じゃがいも…500g
 - ・薄力粉…50g(水50gで溶き衣をつくる)
 - ・揚げ油 …適量
 - ★みそ(赤)…大さじ1強
 - ★さとう ……大さじ3
 - ★しょうゆ… 小さじ 1/2
 - ★水 …… 小さじ4

《作り方》

- ① 小鍋に★の材料を入れ、ひと煮立ちさせタレを作る。
- ② ジャガイモを厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ③ 衣をつけて、油で揚げる。
- ④ タレをからめて、完成！

※給食は、三温糖でタレを作っています。

※御家庭用に、少しアレンジしています。

夏の食事のポイント！元気で楽しい夏休みに！！



な
生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



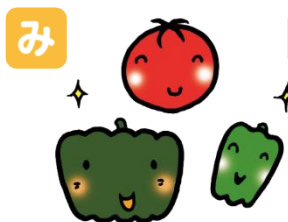
つ
冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



す
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



の
飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



しょく
食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。



じ
時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。