

7月 ぱくぱく通信

令和7年6月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.4
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 菜里

真夏の^{まなつ}ように暑い^{あつ}日もあれば、じめじめした^ひ日もあり、天候^{てんこう}や気温^{きおん}の変化^{へんか}につかれてしまう時期^{じき}です。夏の^{なつ}暑^{あつ}さに負^まけないよう、食事^{しょくじ}や睡眠^{すいみん}をしっかりとり、のどがかわいたと感^{かん}じる前^{まえ}にこまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をしましょう。



夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}には水分^{すいぶん}がたっぷり含ま^{ふく}れているため、汗^{あせ}として体^{からだ}から出^でていってしまった水分^{すいぶん}を補^{おぎな}い、体^{からだ}を冷^ひやしてくれます。また、体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えてくれるビタミンやミネラルもたくさん！夏野菜^{なつやさい}を食^たべて元氣^{げんき}に過^すごしましょう！

トマト 「トマトが赤^{あか}くなると医者^{いしや}が青^{あお}くなる」ということわざもあるほど、栄養^{えいよう}たっぷりの野菜^{やさい}です。色^{いろ}が赤^{あか}いトマトほど栄養^{えいよう}が多い^{おほ}です。

ピーマン もとは唐辛子^{とうがらし}の仲間^{なかがみ}。熟^{じやく}すと黄色^{きいろ}から赤^{あか}になります。ヘタが六角形^{ろっかくけい}のものは、より甘み^{あま}があります。免疫力^{めんえきりよく}を上げるビタミンC^あが多い野菜^{やさい}です。

かぼちゃ かぼちゃに多く^{おほく}含ま^{ふく}れるβカロテン^{ベータカロテン}は、体内^{たいない}でビタミンA^{ビタミンA}になります。その他^{ほか}にビタミンC^{ビタミンC}、E^Eも多く含^{ふく}み、抗酸化作用^{こうさんかさくよう}や免疫力^{めんえきりよく}の向上^{こうじやう}などの効果^{こうか}があります。

とうもろこし 小麦^{こむぎ}、米^{こめ}と並^{なら}ぶ世界^{せかい}三大穀物^{さいだいこくもつ}の1つ^{ひとつ}。主^{おも}に含^{ふく}まれているのは炭水化物^{たんすいかぶつ}（糖質^{とうしつ}）ですが、ビタミンやミネラル^{しよくもつせんい}、食物繊維^{じよくせんい}などもバラン^{ふく}スよく含^{ふく}んでいます。

なす ナスの紫^{むらさきいろ}色^{いろ}は抗酸化作用^{こうさんかさくよう}をもつナスニン^{あぶら}という栄養素^{えいようそ}の色^{いろ}です。油^{あぶら}との相性^{あいしやう}がばっちり^いなので、炒め^{いた}たり揚げ^あたりするとさらにおいしくなります。

きゅうり 全体^{ぜんたい}の95%が水分^{すいぶん}ですが、その他^{ほか}に、血圧^{けつあつ}や体内^{たいない}の水分^{すいぶん}を調節^{ちやうせつ}するカリウム^{カリウム}、ビタミン等^{えいようめい}も含^{ふく}んでいます。表面^{ひやうめん}のとげがよりとが^{もの}っている物が新鮮^{しんせん}です。

「ぱくぱく通信^{ぱくぱくつうしん}」では、給食^{きゅうしょく}や食育^{しょくいく}についてのご意見^{いけん}や質問^{しつもん}、感想^{かんそう}などを募集^{ぼしゅう}しています。回答^{かいとう}は右^{みぎ}のQRコードからFormsで、または給食室前^{きゅうしょくしつまえ}のポストにお入れください。（いただいた回答^{かいとう}は給食だより^{きゅうしょくだより}で紹介^{しょうかい}させていただくことがございますので、ご了承^{りようしやう}ください。）



しちがつふつか はんげしょう 7月2日 半夏生



半夏生は、夏至から数えて11日目ごろから七夕までの日のことです。農家にとっては大事な節目で、この日までに「畑仕事を終える」「田植えを終える」目安となる日です。畑仕事や田植えを終えた農家さんが休む期間でもあります。半夏生にはそれぞれの地域によっていろいろな言い伝えがあり、食べるものも様々です。小麦を使った「半夏生もち」やきなこもち、さばやうどん、たこなどが食べられています。

がっ か たなばたこんだて 7月4日 七夕献立

- ★七夕ちらしずし
- ★青のりビーンズ
- ★おほしさまスープ
- ★七夕ゼリー ★牛乳



しちがつなのか たなばた 7月7日 七夕

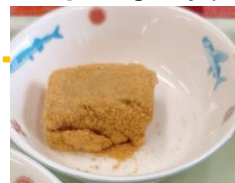
七夕といえば、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日です。願い事を書いた短冊や七夕かざりを笹につるして星にいのります。ちなみに…夏の夜空を見上げると夏の天三角とよばれる星々があります。この3つの星の内のベガという星が織姫、アルタイルという星が彦星、その間を通っているのが天の川です。

つくってみよう!

で きゅうしょく おうち DE 給食!



6月の献立で人気だったデザートレシピを紹介しします。豆乳を水に変えて作ると、わらびもち風のデザートになります。



くろ 黒さとうもち

ざいりょう 材料 (4人分)

豆乳 (牛乳でも可)	200ml
砂糖	大さじ1
黒砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ2
トッピング	
きなこ	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々

つく 作り方

- ①鍋に豆乳、砂糖、黒砂糖、片栗粉を入れて、火をつける前に泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②全体が混ざったら、弱火と中火の間くらいで温めながら、混ぜ続ける。
- ③少しずつとろみがついて、次第にわらびもちのようになってくるので、木べらなどでこげないように10～15分ほど練る。
- ④ボウルに冷たい水を入れておく。③の火を止め、スプーンで食べやすい大きさにすくって水の中に入れる。
- ⑤ザルで水気を切り、きなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせたものをまぶす。