



## 夏を健康に過ごすための6か条

梅雨が明けると、本格的な夏が到来します。暑さに負けずに元気に過ごすために、心がけてほしいことを紹介します。

<p><b>朝ごはん</b> <b>かかさず食べて</b> <b>スタートだ</b></p> <p>ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。赤・黄・緑の食品をそろえて食べると、よりよい朝ごはんになります。</p>	<p><b>水分は</b> <b>こまめに補給</b> <b>忘れずに</b></p> <p>こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、清涼飲料水の飲みすぎは、エネルギーのとりすぎにつながります。お茶や水と組み合わせて飲みましょう。</p>
<p><b>肉、魚</b> <b>夏バテ予防に</b> <b>取り入れる</b></p> <p>暑くて食欲がない時は、軽く食事をすませがちです。栄養のバランスを崩さないためにも、たんぱく質をしっかりととりましょう。</p>	<p><b>冷房の</b> <b>かけすぎ注意！</b> <b>かぜひくよ</b></p> <p>冷房にあたり過ぎると、体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には散歩をするなど、外で体を動かす習慣を付けましょう。</p>
<p><b>夏野菜</b> <b>たっぷり食べて</b> <b>ビタミン補給</b></p> <p>夏の太陽をあびた夏野菜は、ビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。</p>	<p><b>食中毒</b> <b>手洗い・加熱で</b> <b>ご用心</b></p> <p>夏は、細菌による食中毒が多く発生します。手洗いをしっかりし、肉や魚は、中心までしっかり火を通し、料理はなるべく早く食べましょう。</p>

## セレクト給食について

7月9日(火)にセレクト給食を実施します。献立は、牛乳・ジャージャー麺・青のり・ビーンズポテト・みかん入りサイダー寒天または桃入りサイダー寒天です。事前に給食委員会がとったアンケートでは、みかん約450名、桃約380名でした。楽しんで給食を食べるきっかけになればうれしいです。

## 八王子とうきょう元気農場について

東京都は、都心の小中学校に、都内でとれた新鮮で安心・安全な野菜を届けようと、平成23年4月から「とうきょう元気農場」を始めました。八王子市内の農家の協力により、大根、にんじん、玉ねぎなどの野菜を作っています。

7月の給食では、今年度初めて元気農場から届いた野菜を使い、地場産物ならではのとれた味の味、香りを楽しみます。地場産物の使用を通して、子供たちが生産者の方々の存在をもっと近くに感じ、感謝して食べることができるようになることを願っています。



とうきょう元気農場の様子です。プール2000個分の広さがあります！

### 【7月の給食における元気農場食材の使用予定】

日付	料理名	食材名
7/ 3(水)	スパゲッティ バジルミートソース	フレッシュ バジル
7/ 8(月)	チリコンカン	たまねぎ

## 今月の食育の取り組み

### 【七夕の行事食を取り入れます】

七夕の節句は、五節句の一つです。笹の葉に願い事を書いて飾ったり、そうめんを食べたりします。給食では、7月5日に行事食を提供します。



### 【食に関する指導を行います】

東京都でとれた地場産の野菜を使って、食に関する体験活動を行います。

#### ★とうもろこし

7月3日(水)2年生がとうもろこしの皮むきをします。1人1本の皮をむき、めしべと実の関係を見付けます。むいたとうもろこしは、調理師が包丁でカットして全校分の給食にします。

#### ★枝付き枝豆

7月12日(金)、3年生が枝豆のさやとりを行います。枝から外したての枝豆の良い香りを全校で味わいます。

## ～作ってみませんか？～

7月からパリオリンピック・パラリンピックが始まることにちなみ、

給食の献立の中から、フランスにちなんだ料理を紹介します。

※どれも、手に入りやすい食材で、作りやすく食べやすいようアレンジしています。御了承ください。

### 【ガーリックフランスパン】

#### ●材料（作りやすい分量）

フランスパン	…	1/2 本
*バター	…	20g
*にんにく（すりおろす）	…	1 かけ
*ドライパセリ	…	少々

#### ●作り方

- ①\*の材料を混ぜる。
- ②フランスパンを食べやすい大きさに切り、表面に①を塗る。
- ③トースターで表面をさっと焼く。

### 【鶏肉のバスク風煮込み】

#### ●材料（4人分）

鳥ガラスープ	…	120ml
オリーブ油	…	適量
にんにく（みじんぎり）	…	1 かけ
セロリー（うすぎり）	…	10g
鶏もも肉（1.5 cm角）	…	200g
白ワイン（鶏肉の下味）	…	少々
たまねぎ（スライス）	…	1/2 こ
薄力粉	…	20g
マッシュルーム缶	…	30g
じゃがいも（1.5 cm角）	…	1/2 こ
塩	…	小さじ 1/3
こしょう	…	少々
砂糖	…	小さじ 1/2
しょうゆ	…	小さじ 1/2
トマト水煮缶	…	100g
トマトケチャップ	…	大さじ 1
みりん	…	少々
赤ピーマン（1 cm角）	…	20g
ズッキーニ（1.5 cm角）	…	20g

#### ●作り方

- ①オリーブ油でにんにくを炒め、香りが出たらセロリーと鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、玉ねぎも加え、薄茶色になるまで炒める。
- ②薄力粉を振り入れ、炒める。
- ③鶏ガラスープを加えて混ぜながら煮る。
- ④マッシュルーム缶、じゃがいも、調味料を加え底が焦げないように混ぜながら煮込む。
- ⑤赤ピーマン、ズッキーニを加えさっと煮る。

2 学期の給食は、9月3日（火）から始まります。献立は、チキンカレーライス・牛乳・海藻サラダ・果物です。

### 【フレンチトースト】

#### ●材料（4人分）

食パン	…	1 枚
*牛乳またはヨーグルト	…	100g
*たまご	…	1 こ
*上白糖	…	24g
*グラニュー糖	…	8g
*サラダ油またはバター	…	6g
*レモン汁	…	0.8g

#### ●作り方

- ①\*の材料をよく混ぜる。
- ②食パンの両面を①にひたす。
- ③180℃のオーブンで 10 分程度焼く。  
または、テフロン加工のフライパンを弱火にかけ、蓋をして焼き色がつくまで焼く。

### 【ポトフ】

#### ●材料（4人分）

鳥ガラスープ	…	300ml
炒め油	…	適量
豚肉（1.5 cm角）	…	120g
白ワイン	…	2g
炒め油	…	適量
にんにく	…	1 かけ
しょうが	…	1 かけ
たまねぎ（スライス）	…	1/2 こ
にんじん（いちょう）	…	1/3 こ
キャベツ（短冊）	…	60g
じゃがいも（いちょう）	…	1 こ
塩	…	3g
こしょう	…	少々
乾燥パセリ	…	適量

#### ●作り方

- ①油で豚肉を炒め、かぶるくらい鶏ガラスープを入れて 1 時間半程度弱火で煮る。途中、水が減ってきたら適宜足す。
- ②油でにんにくを炒め、セロリー～じゃがいもを炒める。①をスープごと加えて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、じゃがいもを加え、煮る。
- ④調味し、仕上げにパセリを加える。