

7月給食だより

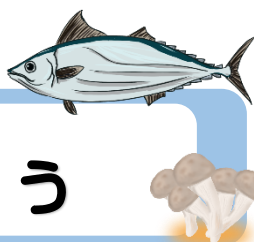
No.6
文責:乾



1学期が残すところあと少しとなりました。7月に入り、蒸し暑い日が増えてきました。給食でも、オクラや露地きゅうり、とうもろこしなど、旬の野菜を使った料理が増えています。旬の野菜は、おいしく栄養もたっぷりです。暑い日は冷たい飲み物が欲しくなりますが、とりすぎると胃腸のはたらきが弱まり、夏バテにつながることもあります。給食の汁物も上手に取り入れながら、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

7月の給食目標

ちいき 地域 の さんぶつ 産物 を し 知 ろ う



.....給食で使っている黒潮町の食べ物を知ろう.....



ウェイン・ハゼイフさん
使用食材:米・玄米



みながわ農園さん
使用食材:土佐ジロー卵



宮地農園さん
使用食材:ぼんかん・みかん



森本農園さん
使用食材:みかん



マルア海産さん
使用食材:煮干し・塩サバ



カネ二海産さん
使用食材:じゃこ



明神水産さん
使用食材:カツオ



土佐佐賀産直出荷組合さん
使用食材:幅広い魚



黒潮町缶詰工場さん
使用食材:缶詰・黒糖



ぶちどーるさん
使用食材:パン
(三浦小・入野小・大方中)



シェルルさん
使用食材:パン
(拳ノ川小・佐賀小・佐賀中・上川口小・南郷小)



ケーキの職人やまもとさん
使用食材:ケーキ

いま しゅん 今が旬のグリーンレモン! 7月に登場します。



じ ば さん ぶつ た 地場産物を食べて
ち さん ち しやう 地産地消!

きゅうしよく 給食はたくさんの人に
ささ 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかわってつくりられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



ちいき せいさん 地域で生産された食材をその地域で消費すること
を地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心
です。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で、
手に入り環境への負担を、減らせます。



~とうもろこしの皮むき体験~

佐賀小の1・2年生が、とうもろこしの皮むき体験を行いました。みんなで協力して約80本の皮をむき、翌日の給食で提供しました。「給食が楽しみ!」という声も聞かれ、とうもろこしをより身近に感じる様子が見られました。食に親しめる体験を、これからも大切にしていきたいです。



7月給食だより②

No.7
文責：乾



7月に登場した給食や給食の様子、おすすめレシピをお伝えします。

きゅうしょくしょうかい

給食紹介コーナー

旬の食材や地域の食材を多く取り入れました！

2日 高知の食べ物いっぱいの日



7月2日(木)

- ・ごはん・牛乳
- ・シイラのみそマヨネーズ焼き
- ・オクラの梅和え
- ・切干大根と高野豆腐の煮物

3日 佐賀中学校アンコール献立



7月3日(金)

- ・わかめごはん・牛乳
- ・からあげ・しゃぶしゃぶサラダ
- ・土佐ジローの卵スープ
- ・青りんごゼリー

7日 七夕献立



7月7日(火)

- ・七夕散らし寿司・牛乳
- ・ささみのごまみそ和え
- ・そうめん汁
- ・七夕ゼリー

10日 カミカミ献立



7月10日(金)

- ・玄米ごはん・牛乳
- ・アジの青のりフライ
- ・ピーマンとかちりのおかか和え
- ・りゅうきゅうのみそ汁

14日 上川口小学校5・6年生が考えた献立



7月14日(火)

- ・じゃこのせごはん・牛乳
- ・グリーンレモンから揚げ
- ・ピクルス
- ・さつまいもたっぷりさつま汁

16日 旬の献立



7月16日(木)

- ・ごはん・牛乳
- ・カツオフライごまみそ和え
- ・りゅうきゅうの酢の物
- ・冬瓜スープ

きゅうしょくしどう ようす ～給食指導の様子～

7月の給食に3回登場した「りゅうきゅう」。
実物を見ると、「初めて見た!」「みそ汁に入っている野菜なんだ」と興味津々。見て・知る体験は、「食べてみよう」という一歩につながっていました。



おすすめレシピ紹介



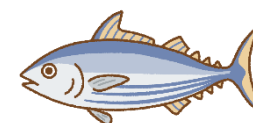
カツオ飯

【材料】 (5人分：作りやすい分量)

米	3合
濃口しょうゆ	30g (大さじ2)
かつお	150g
酒	大さじ1
しょうが	7g (チューブなら3cm)
濃口しょうゆ	大さじ2
三温糖	大さじ3
水	大さじ2

【作り方】

- ① 米3合洗って炊飯釜に入れ、濃口しょうゆ大さじ2を加える。その後、水を3合の目盛りまで入れて炊飯する。
- ② カツオは、1cm×2cmくらいの大きさに切る。
- ③ しょうがをすりおろす。(細めのせん切りにしてもよい)
- ④ 鍋にAを入れ沸かし、カツオを入れ煮詰める。
- ⑤ 炊いたごはんに④を混ぜ込む。



さっぱり和え

【材料】 (4人分)

キャベツ	120g (1/8玉)
きゅうり	80g (半分程度)
にんじん	20g (3cm程度)
大葉	2枚、ツナ 1缶
かつお節	2g (小袋1ヶ)
ゆず果汁	小さじ1、酢 大さじ1/2
砂糖	小さじ2、薄口しょうゆ 大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

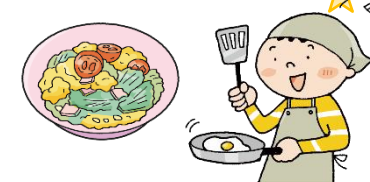
【作り方】

- ① キャベツは1cm程度のせん切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。さっと湯がいて、冷水に取り、水気を絞る。
- ② 大葉は半分に切り、細めのせん切りにする。
- ③ ボウルに()の調味料を合わせる。
- ④ 野菜とツナ、かつお節を入れ和える。



★朝ごはんコンテストにチャレンジしてみよう!★

朝ごはんコンテストの応募をお待ちしています。対象は、幡多地区の小学5年生から中学3年生までです。詳しくは、学校から配布される応募用紙をご覧ください。夏休みに、ぜひチャレンジしてみましよう。



問い合わせ先～お気軽にお問合せください～

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当：宮地・西井
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本・乾

へんしん ひとこと返信



きゅうしょく かん ぎもん しつもん かんそう
給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

QRコードの回答は、いったん画面をスクリーンショットで保存し、その画像を写真アプリで開いて読み取ると、QRコードで回答することができます。