



# いただきます！

平成29年 7月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 服部 悦子

梅雨も後半に入り、蒸し暑い日々が続いています。湿度が高いこの時期は、食中毒が起こりやすいため、いつも以上に衛生管理に気をつけて調理をしています。この時期を元気に過ごすためには、早寝早起・朝ごはんをきちんととること、たっぷりの睡眠をとる、水分補給が大切です。子供たちが毎日元気で登校できるよう、ご家庭でもご協力よろしくお願ひします。

## 1年生・空豆のさやむきをしました

6月6日(火)1校時に、1年生が空豆のさやむきをしました。はじめに、司書の平井先生に「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしていただきました。そして、全校分のさやむきがスタート！空豆のさやがかたくて苦戦している子もいましたが、だんだんと慣れてきて、上手にむけるようになりました。給食の時間も、自分たちがむいた空豆なので苦手でも一生懸命食べる子、「空豆大好き！」とおかわりしている子もいました。

手ざわりやにおい、形をよく確かめながらむいていきます。みんな真剣！



空豆、とってもおいしいよ！



## 給食試食会が実施されました

6月23日(金)に給食試食会が実施されました。36名の参加でした。

ご感想の一部を紹介します。

- 子供たちがふだんどんな風に給食を食べているのかが見ることができてよかったです。味付けも薄味ながらもおいしく、だしの使い方など大切だと思いました。
- 食の安全に、十分すぎるほど留意して下さっていてとても安心しております。
- なかなか家では出さない食材を使っていてありがたいなあと思います。家でもやってみたいです。

高野豆腐、糸寒天など乾物をとり入れたメニューでした。



これからも、安全でおいしい給食作りに努力していきます。お世話になった役員の方々、どうもありがとうございました。

# 6年生・しょうゆもの知り博士の出前授業



6月26日(月)2校時に6年1組、3校時に6年2組で、「しょうゆもの知り博士の出前授業」を行いました。以前も来ていただいたことのある、しょうゆ博士の横山先生をお招きしました。原材料に始まり、麹菌、しょうゆ麹、もろ味など実物の見本を見せながら、しょうゆが作られる工程をわかりやすく説明して下さり、大変興味深い授業でした。最後には、もろ味・もろ味をしばった生しょうゆ・売っているしょうゆの3つの味を比べてみるという、貴重な体験ができました。この授業をきっかけに、日本の大切な食文化の一つである「しょうゆ」に興味を持ってもらえるとうれしいです。

しょうゆの材料、麹菌についても詳しく教えていただきました。



3つの味を体験。もろみ、生しょうゆが人気を二分しました。



## 今月の給食から...

### ひや じる 冷や汁

日本各地に伝わる郷土料理です。給食ではごはんにかけて食べます。

#### 【材料 (4人分)】

水550ml・さば節(薄削り)1カップ・油揚げ1/2枚・乾燥わかめ大さじ1・赤味噌大さじ1強・白味噌大さじ2強・きゅうり2/3本・白すりごま大さじ1

#### 【作り方】

- ①さば節でだしをとる。(だしの素でもOK)
- ②油揚げは油抜きして短冊切り、きゅうりはせん切りにする。
- ③すりごまはから炒りし、わかめは水に戻す。
- ④に油揚げ、わかめを加える。みそを溶き入れ、沸騰直前まで加熱する。
- ⑤粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。きゅうり、すりごまを加える。

## ★ランチョンマット・白衣等について★

給食用の清潔なハンカチとランチョンマットをご用意していただきますよう、お願いいたします。ランチョンマットは毎日持ち帰り、洗濯をして、翌日清潔なものを持参させてください。また、給食当番の白衣の洗濯、マスクの持参も合わせてお願いいたします。

