

給食だより

令和2年 6月29日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子

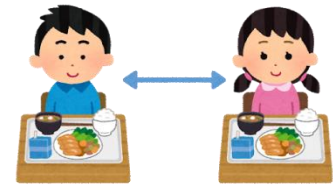


今週から7、8年生も一斉登校が始まり、給食も全員そろって食べることができるようになりました。7月以降も、配膳無しの簡易給食が続きます。給食の時間に流れる音楽に耳を傾け、よく噛んで食べましょう。また、これからの暑い季節は、アイスやそうめんなど、冷たい物を食べる機会が多くなると思います。食欲の無い時に、食べやすいものを食べるのは良いですが、あまり冷たい物ばかり食べていると、体が冷え、免疫機能が落ちやすくなります。体調管理に気を付けて、肉や魚などのたんぱく質、野菜や果物、海藻などもしっかりと食べるようにしましょう。

7月の給食について

引き続き、**配膳なしの簡易給食**となります。

- ・給食の前後には、必ず**手をせっけんでよく洗い**ましょう。
- ・給食の準備、片付け中は**マスクを付け**ましょう。
- ・教室では自分の分を、トレーの上にとります。
- ・班は作らずに、自分の席で、前を向いて食べます。
- ・食事中は、**会話を控え、よく噛んで食べ**ましょう。



7月の献立について

- ・主食、主菜、副菜またはデザート、牛乳の構成になります。
副菜とデザートは、付いたり付かなかったりです。



- ・主食と主菜は、パック容器での配食、
副菜とデザートは小皿やカップ容器での配食です。給食室で盛り付けを行います。
- ・中学校給食の摂取基準を満たす範囲で、献立を構成しています。
- ・暑さに負けないように、朝はしっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。
- ・熱中症に注意が必要です。小まめに水分補給をするよう、心がけましょう。

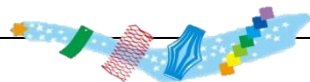


7月の行事食 七夕(7月7日)

7月7日は七夕です。七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた、星祭りの行事です。

七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。宮中の七夕の儀式で、そうめんの元祖である策餅を供えていたことに由来します。

「策餅」とは、その昔、七夕に食べられていた食べ物で、そうめんの元祖と言われてい
ます。小麦粉と米粉を練って、縄状にねじったお菓子です。無病息災を祈って食べられて
いました。



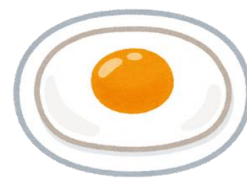
策餅

給食レシピ

5月に配布したアンケートの中で、知りたいレシピを募集しました。いくつかご紹介します。冷凍みかんのレシピを知りたいという声もありましたが、冷凍みかんは給食室で作っていないので、おいしい冷凍の仕方は探求してみてください。

【おかしな目玉焼き】（5個分）

- 粉寒天 2g
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 黄桃缶(ハーフサイズ) 5個
- 水 250mL
- カルピス(原液) 40mL
- アルミホイル



《作り方》

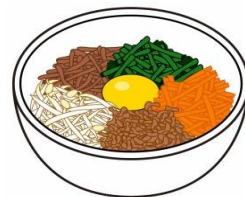
- ①粉寒天を分量の水に溶かし、鍋に入れて沸騰させる。砂糖を加えて溶かす。
- ②①に温めたカルピスを入れて、火を止める。
- ③アルミホイルで黄桃よりも少し大きい皿を作り、黄桃の丸い方を上にしてのせる。
- ④あら熱をとった③を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(お皿で作ってもOK)

【ビビンバ】（4人分）

- ごはん 4人前
- にんにく 1g
- しょうが 1g
- ねぎ 5g
- 豚肉(細切り) 150g
- ☆酒 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1/2
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆豆板醤 小さじ1/3

- もやし 150g
- 小松菜 150g
- 人参 50g
- ◎ごま 小さじ1
- ◎ごま油 小さじ1/2

- 赤みそ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/3
- 水 大さじ2



《作り方》

- ①☆の調味料を全て合わせておく。しょうが、ねぎはみじん切りにする。
小松菜は2cm、人参は千切りにしておく。
●の調味料を合わせてひと煮立ちさせ、タレを作っておく。
- ②油でにんにく、しょうが、ねぎを炒める。豚肉を加えて火がある程度通ったら、☆を絡めて煮る。
- ③もやし、人参、小松菜をゆでて、水気をしぼり、ごま油とごまを和えておく。
- ④ごはんの上に、②の肉、③の野菜をのせ、タレをかけて盛り付ける。
好みで炒り卵や、温泉卵をのせても良い。

【チャーホーサイ】（4人分）

- サラダ油 小さじ1
- にんにく 3g
- 豚肉(こま切れ) 200g
- ☆酒 小さじ1
- ☆しょうが(すりおろし) 4g
- ☆しょうゆ 小さじ1
- 人参 100g
- もやし 150g
- キャベツ 150g
- にら 30g
- 春雨 40g
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1、1/2
- ごま油 小さじ1

《作り方》

- ①豚肉に☆で下味をつける。人参は短冊、キャベツはざく切り、にらは3cmに切る。
春雨は水で戻し、長い場合は切る。
- ②油でにんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。一旦取り出しておく。
- ③油で人参を炒め、少ししんなりしたら、もやしとキャベツ、にらも炒める。
- ④①の豚肉と春雨、●の調味料を入れ、さっと合わせて炒める。