平成30年6月29日
調布市立若葉小学校
校　長　星野由美子
栄養士

日ごとに暑さが増し，本格的な夏がやってきました。体調を崩さないためには，バランスの良い食生活を送り，生活リズムを整えることが大事です。
今月の給食目標は，「好き嫌いなく食べよう」です。苦手なものにも少しずつチャレンジしていけると良いですね。

★好き嫌いなく食べると，どんな良いことがあるの？

☆栄養のバランスが整います！

給食は，栄養のバランスを考えて様々な食材を組み合わせて作っています。「〇〇が苦手だから…」と，まったく箸をつけないと，その料理の「栄養」はすべて無駄になってしまいます。
様々な食材から栄養をとれるようになるためにも，好き嫌いはなるべく少ない方が良いですね。

☆味覚の幅が広がります！

「酸味」や「苦味」は，もともと「危険な味」であることが多かったため，特に子供のころは苦手な人が多いようです。しかし，経験によって「安全だ」ということがわかれば，それは「危険かもしれない味」から「おいしい味」に変わっていきます。様々なものを食べ，味覚の幅が広がると，その後人生の幅も広がる…と考えることもできますね。

☆「食べる力」が身に付きます！

今は，おうちの方が用意した食事や給食を「食べるだけ」の子供たちも，いずれは自分で食事の用意をするようになっていきます。その時，「好きなものだけ」食べていたら…？
苦手なものでも少しずつチャレンジし，苦手を克服することは，生涯にわたって健康的な食生活を送るために必要な，子供時代の「経験」です。

★好き嫌いを減らすために…

好き嫌いを減らすために，「まずは一口」食べてみることや，楽しい雰囲気で食べることが大切です。
「できた！」という達成感を感じたことや，楽しく学んだことは，いつまでも心に残りますね。様々な経験を重ねた上で，長い目で克服していけると良いですね。

＜給食レシピ紹介＞
豚肉のバラ焼き（7月19日）４人分

材料

炒め油	適量	しょうゆ	12g	生姜	少々
玉ねぎ	160g	赤ワイン	4g	砂糖	5g
豚ばら肉(薄切り	160g	にんにく	少々	コチュジャン	1.2g

① にんにく，生姜はすりおろしておく。
② しょうゆ，赤ワイン，にんにく，生姜，砂糖，コチュジャンを混ぜ合わせ，豚肉にもみこむ。
③ 玉ねぎは薄切りにする。
④ フライパンに炒め油を熱し，玉ねぎを炒める。しんなりとしたら，一旦取り出す。
⑤ 同じフライパンで，下味をつけておいた豚肉を炒める。
⑥ 豚肉に火が通ったら，玉ねぎを戻し，混ぜ合わせる。

青森県十和田のB級グルメです。
玉ねぎと豚肉だけのシンプルな味ですが，にんにくや生姜，コチュジャンなどが利いており，ごはんが進む味付けです。玉ねぎをしっかりと炒めるのがポイントです。

今月の地場産食材

玉ねぎ，じゃがいも，枝豆

7月17日の枝豆は，2年生に枝からもぎ取る作業をお手伝いしてもらう予定です！

★7月の献立紹介

3日(火)　米粉チャウダー
ルウを使わず，米粉でとろみをつけたチャウダーです。さらっとした口当たりになるので，暑くても比較的食べやすいです。かたくり粉のように，水で溶いて使います。

6日(金)　七夕メニュー
7日の七夕にちなんで，そうめんの入った「七夕汁」を作ります。

13日(金)　夏野菜のカレーライス
普段はじゃがいも，人参，玉ねぎが入るカレーライスですが，この日はかぼちゃ，なす，ピーマンと様々な夏野菜が入ります。苦手な野菜も，カレーに入ると食べやすい児童も多いようです。

17日(月)　枝豆
学校のすぐ近くにある畑の農家さんから届けてもらった枝豆のさやもぎを，2年生にしてもらう予定です。畑からとれたて，枝からもぎたて，給食室でゆでたての旬の味を，味わってもらいたいと思います。

★お知らせとお願い

・7月9日(月)に7月分の給食費の引き落としがあります。未納とならないよう，あらかじめご確認をお願いします。なお，手数料が10円かかりますので，ご了承ください。
・給食当番のときは必ずマスクを持参させてください。
・6月28日に，1年生と転入生の保護者の方を対象に，給食試食会を行いました。ご意見やご感想をいただきありがとうございました。
・7月より，野口が産休に入ります。代わりに，宮口が勤務してまいりますので，よろしくお願いいたします。