

おいしいね

No. 4
令和7年7月17日



給食をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくろう

今年度は、毎月の月間目標（生活目標）を児童会本部だけでなく、各委員会が分担して考え、目標達成に向けての取組を行っています。7月は給食委員会が担当です。毎日の残菜調べと合わせて、個人用の右のようなカードを書いてもらいました。

きゅうしく 給食をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくろう

年 名まえ

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)

・ぜんぶ食べたら ○
 ・のこしたら △
 ・ふやしたり、おかわりしたりしたら ◎

食べられる量には個人差があるので、「いただきます」のあと、箸をつける前に減らしてもOKです。自分が決めた量は食べきってほしいと思います。ただ、減らす手伝いをするとき、私は「2分の1…4分の1…」と言いながら減らしますが、それが16分の1まで続くときがあり、気になります。好き嫌いで減量だと思います。「それでおなかすかない？ 体がもたないよ」と一口は食べてもらいます。汁物の水分や味つけに使われている塩分は熱中症予防になります。しっかり食べて、この暑さに負けない体自分で作り、夏を乗り切ってほしいです。

給食関連で気になること 食事のマナーについて

昨年を書きましたが、給食を食べる様子を見ていて、話す内容・食べ物を口に含んだままの会話・口の中に食べ物がある状態でおかわりをして行く・食器を持たずに食べる・姿勢など、気になることがあります。そんな様子を見かけると、私は「〇〇さんのおうちではそれで許されているの？学校でも教えますが、食事のマナーはおうちの人から教えてもらうものです。」と、厳しい一言を伝えます。おうちでの食事の様子はどうですか？ 家族そろって食べる機会が増える夏休み、おうちでもちょっと食事のマナーを気にしてみてください。



給食センターのお仕事クイズ



月間目標関連で、給食委員会が給食センターのお仕事についてのクイズを考え、給食の時間に放送で出題しました。（放送では三択にしました）

- 1 出石学校給食センターでは何人分の給食を作っているでしょう。…約 1800 人分
- 2 給食を作るのに、時間はどれくらいかかるでしょう。…8:00~11:00 の3時間
- 3 何人で調理しているでしょう。…24人の調理員さん
- 4 学校への配送トラックは何台あるでしょう。…5台
- 5 夏の調理室は何度くらいになるでしょう。…エアコンがありますが35℃くらい

給食センターのみなさんは空っぽの食缶を見ると、「たくさん食べてもらえて嬉しい。次の日も頑張るぞ」と思い、残菜があると、「おいしくなかったのかな」と想像したり、「体調不良だったのかな」「暑くてたべられなかったのかな」と心配したりしてくださっているようです。いつもおいしい給食をありがとうございます。

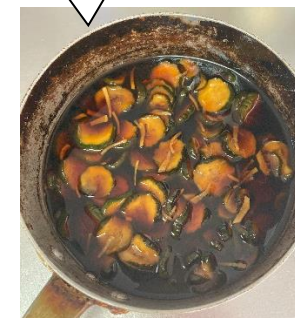
西田家の食卓

大量に獲れるきゅうりを「きゅうりのキューちゃん」にしました。

大き目のきゅうりを4本使いました。この写真は塩を振って30分ほどおいているところ。



完成！
冷凍保存もできます。



前回「ズッキーニ」の話題を書きました。給食のおかずにズッキーニが使われていたとき「かぼちゃの仲間なんだよ」と言うと、「えー！！」という反応が。きゅうりの仲間だと思っていた子が多かったようです。見た目はきゅうりみたいなので、気持ちはわかります。

先日、職員室で夏野菜を使ったレシピの話題で盛り上がりました裏面に小田垣家のレシピを載せています。おためしください。

裏面へ

小田垣先生 直伝！夏野菜の冷や汁レシピ

材料

きゅうり 1本 ナス 1本 オクラ 5～6本 サバ缶 2缶
大葉 5～10まい ミョウガ 2～3こ
白ごま 好きなだけ
味噌 大きじ2はい
だし汁 500ml
塩 適量

レシピによっては、豆腐をいれるものもあります。

サバ缶がなければ、ツナ缶や焼き魚をほぐして入れてもOKです。

作り方

- ① きゅうり・ナス・茹でたオクラを、細切りにして、塩もみしておく。

塩もみすることで、エグみや青臭さを取り除きます。

野菜が苦手なお子様がいらっしゃるご家庭でしたら、皮をむいたり、軽く茹でたりすると食べやすくなります。

- ② 大葉・ミョウガを細かく切り、ゴマと混ぜ合わせる。

薬味は、お好みで調節してもOKです。

刻みネギをいれてもいいですよ！

- ③ 味噌を木べらに塗って、コンロで直接あぶる。

木べらがなければ、アルミホイルにのせてオーブントースターで焼いてもいいですよ
表面にこんがり焼き色がつくまで加熱してください。

- ④ だし汁に、水分をしっかり切った①と②・③を混ぜ合わせて完成。

塩もみした野菜は、手でしっかりしぼって下さい。

砂糖を少々入れて甘味を加えると小さいお子さんでも食べ食べやすくなります。



白ご飯や、そうめんにかけて食べるとおいしいですよ！
お好みで七味やごま油をかけてもいいですよ。

息子も、モリモリ食べていました！

レシピ動画を Youtube で限定公開をしています。

