



# 給食だより

## 夏休み前号

東京農業大学稲花小学校  
発行日 2022年7月15日  
発行人 校長 夏秋啓子  
栄養教諭 佐藤靖子

2022年度は、桜の花が咲く美しい季節に1年生を迎え、各学年それぞれ進級し、よいスタートをきることができました。

農大稲花小の給食においては、保護者様の多大なご協力のもと、無事に、安心・安全に終わらせることができましたこと、深く感謝申し上げます。

子どもたちは、給食準備や配膳の時間は、素早く衛生に気を付けて取り組み、喫食も黙食を守り静かに行っていました。そして、給食後、栄養教諭の顔を見ると「おいしかった。」と話しかけてきます。6月末には、4年生が給食を調理してくださる方々に感謝の手紙を書িয়েくれました。給食にかかわる多くの人々とともに笑顔いっぱいの給食となったと感じております。

さて、夏休みが始まります。夏休みの過ごし方について、お伝えさせていただきます。

### 【早寝、早起き、朝ごはん<sup>1)</sup>】

近年の夏の暑さは、体温を上回るなど、危険な暑さとなっています。また、学校がないこと、塾や習い事で夜も遅くなることなどもあり、生活が乱れがちになると思います。こんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、実行していただければと思います。

保護者の皆様には、規則正しい生活を送ることはすでに当然のことかと思いますが、もし、生活が乱れそうになったら、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にしていただけたらと思います。

- ・早寝 遅くとも9時までには寝る。(小学生は、9~11時間の睡眠が必要といわれています<sup>2)</sup>)
- ・早起き 学校に行く時と同じぐらいの時間におきる。
- ・朝ご飯 必ずいただきます。

たんぱく質(体を作るもとになる：魚、肉、大豆および大豆製品、卵)、カルシウム(骨や歯を作るもとになる：牛乳、乳製品、小魚、海藻類)、ビタミン(野菜、果物)は不足しがちです。多くの種類の食品からバランスの良い朝ご飯を用意して、ゆっくりいただきます。

### 参考文献

- 1) 「早寝早起き朝ごはん」.全国協議会. <https://www.hayanehayaoki.jp/> (2022-7-6)
- 2) 森昭三ほか. みんなのほけん 3・4年.株式会社学研教育みらい,2021,東京

### 【一緒に食べる】

毎日、大変にせわしい日々をお過ごしのこととお察しいたします。ぜひ、夏休みには、お子様と一緒に食卓を囲む機会を増やしていただければと思います。

と一緒に食事をされるときは料理のご参考まで、人気のある給食の料理のレシピをご紹介します。これらは、4年生から調理の方々への手紙でも、好きな給食としてあげられていたものです。

## ・シュガートースト

### 材料(2人分)

- ・食パン 8枚切り2枚
- ・有塩バター 12g
- ・三温糖 12g

### 器具など

- ・ボール 大・小 各1個
- ・バターナイフ
- ・ゴムベラ
- ・トースター
- ・熱い湯

### 調理手順

- ① 有塩バターを小さなボールに入れる。
- ② 熱い湯を大きなボールに入れ、その中に①を浮かべる。(大きなボールは熱いので、素手でさわらない。)
- ③ バターが溶けたら、三温糖を加えゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ④ 食パンのミミを水につけて柔らかくしておく(柔らかく焼きあがるように)
- ⑤ 食パンに③をまんべんなく塗る。
- ⑥ トースターでいつものように、うっすら焦げ目がつくくらい焼く。

## ・ジャガイモのポタージュ

### 材料(4人分)

- ・ジャガイモ 320g (皮むき後)
- ・牛乳 240g
- ・ベーコン 16g
- ・タマネギ 120g
- ・サラダ油 2g
- ・水 200g
- ・鶏ガラ(出汁用) 20g (給食では、鶏ガラからだしを取りましたがご家庭では顆粒出汁でも)
- ・真昆布(出汁用) 1g
- ・シウガ(出汁用) 2g
- ・セロリ 2g
- ・生クリーム 24g
- ・食塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・パセリ 少々

### 器具

- ・包丁
- ・まな板
- ・なべ
- ・ミキサー
- ・炒めるヘラ

### 調理手順

- ① タマネギ、ベーコン、セロリ、パセリはみじん切、ジャガイモは3cmくらいの厚さのイチョウ切にする。
- ② なべに水を入れ、真昆布を30分浸しておく。

- ③ 昆布を入れたまま、鶏ガラとショウガを加え弱火で加熱する。あくをとりながら、15分程度加熱した後、火を止め、昆布、鶏ガラ、ショウガをとりだす。
- ④ ジャガイモは、適当に水を入れた鍋に、蒸し器を敷き、その上にジャガイモをのせてふたをし、加熱する。20分くらい加熱して、ジャガイモをふかす。
- ⑤ ④でやわらかくしたジャガイモと牛乳をミキサーに入れて回す。
- ⑥ 鍋に油をしき、弱火で玉ねぎ、ベーコン、セロリを入れ、ヘラを使って混ぜながら、柔らかくなるまで加熱する。
- ⑦ ⑥に③のだしと⑤を加え弱火で加熱する。
- ⑧ 火を止め、生クリームを加え、塩、コショウで味を調べて、パセリを散らす。

## ・白玉ポンチ

### 材料(4人分)

・白玉粉	36g
・絹ごし豆腐	50g
・ミックスフルーツ	120g
・ミカン缶詰	80g
・水	80g
・グラニュー糖	8g
・白ワイン	4g
・オレンジキュラソー	1g

### 器具

- ・ボール4個、鍋2個、網のおたま

### 調理手順

- ① 絹ごし豆腐は水を切っておく。
- ② 白玉粉と絹ごし豆腐をボール1で合わせて、手で練り、耳たぶくらいの硬さにする。
- ③ ②を1つ5g程度にして丸め、真ん中を押して円盤状にする。
- ④ ボール2に冷水を入れる。
- ⑤ 鍋1に水を入れ加熱し、沸騰したら③の白玉を入れ、白玉が浮いてきたら、網おたまで引き上げ、ボール2に入れる。
- ⑥ ミックスフルーツ缶をあけ、ボール3に汁を入れ、⑤で粗熱をとった白玉粉を入れる。
- ⑦ 鍋2に水とグラニュー糖を入れ、沸騰直前まで弱火で加熱する。
- ⑧ ⑦をボール4に入れ、ワインとオレンジキュラソーを加え十分に冷ます。
- ⑨ ミックスフルーツの汁から引きあげた白玉と、フルーツをボール4に入れる。
- ⑩ お皿に盛ってできあがり。

### 【英語の先生のお国では】

6月27日の給食は、「ホットドッグ、ポテト炒め、マンハッタンクラムチャウダー、チョコブラウニー、牛乳」と、アメリカ西海岸北部のメニューでした。マサチューセッツ州(Massachusetts, USA)ご出身で英語を教えてくださいのドナヒュー先生が、お国の料理についてお話ししてくださいました。

「I have lived in the state of Massachusetts in the United States of America. Massachusetts, along with Maine, New Hampshire, Vermont, Rhode Island, and Connecticut, is also known as New England. Massachusetts is considered to have the most English culture, manners, and customs of any state in the United States.

Because people from many different countries live in the United States, there are many different cuisines, but clam chowder is particularly famous.

Because of its proximity to the ocean, there are chowders with oysters and clams. The flavors vary from tomato to cream. I think clam chowder is one of people's favorite dishes.

Chocolate brownies are made with a lot of sugar butter and are very sweet.」

最後になりましたが、2学期にみんなが元気に登校し、農大稲花小のみんなで、笑顔で給食を食べることを楽しみにしています。