

7月給食だよ！

令和8年6月30日
豊島区立巣鴨小学校

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかりを飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みまで約3週間となりました。今のうちから早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと、元気いっぱいの楽しい夏休みを過ごせるように、生活習慣の見直しをしていきましょう。

7月の献立より

●3日(金)：沖縄県の郷土料理「シシジャーシー、人参シリシリ、アーサ汁、サターアングギー」

シシジャーシーは角切りの豚肉と昆布が入った混ぜご飯です。人参シリシリはせん切りという意味で、せん切りの人参をたっぷり使った炒め物です。サターアングギーは黒砂糖の風味と、サクサクとした食感が楽しめるドーナツのようなデザートです。

●6日(月)：3年生とうもろこしの皮むき

3年生が1時間目に全校分のとうもろこしの皮むきを行います。

●7日(月)：七夕の献立「鮭のちらし寿司、七夕汁、天の川ゼリー」

そうめんと星のかまぼこを入れて天の川に見立てた「七夕汁」とバターフライピーというきれいな青い色をしたハーブティーを使って「天の川ゼリー」を作ります。

●14日(火)：としま豊かな食コンクール

「としま豊かな食コンクール」は豊島区で毎年行われている取組で、生涯にわたり心身の健康増進と豊かな人間形成に役立てることを目的としています。この日の給食では過去に入選した料理で、カルシウムがおいしくしっかりととることができる「じゃが芋としらすとチーズの春巻き」を作ります。今年のテーマは下記のとおりです。興味のある人は応募してみましよう！

【応募資格】

豊島区在住または在学の小学5・6年生
※作品資料未発表でオリジナルなものに限る

【応募期間】

令和8年8月1日～9月8日 豊島区地域保健課必着

【課題】

- 課題1～3をすべて調べて壁新聞にまとめよう！
- 課題1：食べ物を食べるときの口ののはたらきについて調べよう！
- 課題2：食べ物をよくかむと、どんな良いことがあるか調べよう！
- 課題3：オリジナルの「かみかみ献立」を考え、感想を書こう！

●16日(木)：セレクト給食

「冷凍洋ナシ」「冷凍ピーチ」「冷凍パイナップル」「冷凍アップル」の4種類から自分の食べたいものを選んでもらいます。

6月の主な食材の産地

- 人参…茨城、千葉
- 玉ねぎ…香川
- じゃがいも…長崎
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…茨城
- 白菜…群馬
- 長ねぎ…茨城
- 大根…千葉

- きゅうり…群馬
- 小松菜…茨城
- ごぼう…青森
- ニラ…茨城
- もやし…栃木
- サツマイモ…千葉
- グリーンピース…福島
- セロリ…長野

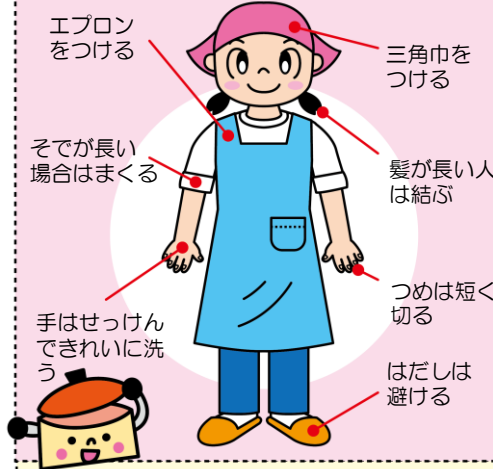
- でこぼん…熊本
- さくらんぼ…山形
- 鶏肉…宮崎
- 豚肉…青森、茨城、栃木
- いわし…千葉
- たら…アメリカ、ロシア
- するめ…北海道

料理に挑戦してみませんか？

学校が休みの日や夏休みはいろいろなことに挑戦できるよい機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

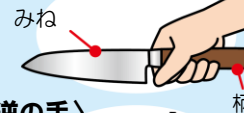


身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉



柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉



指先を丸めて材料を押さえる。

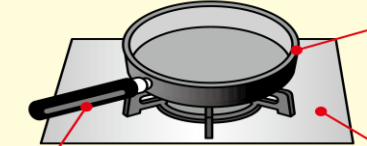
包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に置いて置く



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。



鍋やフライパンの置き方・扱い方



引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。



火を使っているときは、そばを離れない。



換気も忘れずに。

