

給食だより



令和6年度7・8月号
さいたま市立鈴谷小学校

健康に過ごしていた人も暑くなると食欲がなくなり、十分な栄養がとれないため、体調を崩しやすくなります。育ちざかりの子どもたちは毎日の食事が「体づくり」につながります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心掛け、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

☆ 7・8月の給食紹介 ☆

今月は、夏野菜や旬の果物を使用すると共に、暑くても食べやすい料理を豊富に取り入れました。

<p>1日 1年生が「とうもろこしの皮むき体験」を行います。すぐに給食室で調理し、みなさんに提供します。甘くておいしいとうもろこしを楽しみにしてください。</p>	<p>2日 暑い夏、熱中症予防のために食事から塩分と水分を補給することはとても大切です。「ごまじゅうどん」のうどん汁は、かつお節で丁寧にだしをとって作ります。</p>	<p>3日 6月と7月はパリオリンピックにむけて外国の料理を給食に取り入れています。3日はブラジル料理です。フェジョアードはお肉と豆の煮込み料理で、ブラジルの国民食とも言われています。</p>	<p>4日 四川豆腐は、トウバンジャンなど辛味調味料が入ります。辛い調味料を少量加えることで、暑い夏でも食欲を増進させ、おいしく食べられるという効果があります。</p>	<p>5日 七夕献立。かんぴょうや椎茸などの具を煮て、ちらし寿司の具を作り、酢飯に混ぜます。星の形をしたコロケの他、そうめんや星の麩で天の川をイメージした「七夕汁」を提供します。</p>
<p>8日 とうもろこし、かぼちゃ、なす、といった夏野菜を使用した献立を取り入れました。なすには、抗酸化作用のあるナスニンが、かぼちゃにはビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。</p>	<p>9日 「夏野菜チップス」には、薄くスライスしたゴーヤ、かぼちゃ、大豆が入ります。ほんのりカレー味があるので、ゴーヤの苦味が和らいで、子どもでも美味しく食べられる料理です。</p>	<p>10日 「焼きそば」は、キャベツやもやしなどたっぷりの野菜を炒め、麺は蒸して作ります。冷たい「フルーツミックス」と共に、子どもたちに入りの給食メニューです。</p>	<p>11日 暑くてもしっかりと食べ、活動のためのエネルギーを確保することが大切です。じゃがいもにはエネルギーが豊富。「じゃがいも肉みそソース」は、蒸した芋を特製ソースと合わせた料理です。</p>	<p>12日 オリンピック開催国である「フランス」の料理を取り入れました。フィヤベースは、南フランスの港町マルセイユの名物料理です。サフランという高級なスパイスを使って作ります。</p>
<p></p>	<p>16日 沖縄県郷土料理「シューシー」は、沖縄の方言で「そうすい」のことを指します。豚肉や昆布、さつま揚げを入れて作る炊き込みご飯で、各家庭に伝統の味付けがあるそうです。</p>	<p>17日 1学期の給食最終日。ナスやかぼちゃ、ピーマンなどを夏野菜をたっぷり入れた夏野菜カレーを作ります。デザートにはフローズンヨーグルトを取り入れました。</p>	<p></p>	<p>8月30日 2学期給食開始日。夏野菜のナスを使った「なす入りマーボー豆腐」は、一度油で揚げておいたナスを、最後に加える一手間でコクを出します。</p>



とうもろこしの皮むき体験について

7月1日に1年生が「とうもろこしの皮むき体験」を行います。すぐに給食室で調理して、甘くて美味しい「とうもろこし」を給食時に提供します。店頭にも旬の「とうもろこし」が並び始めました。お家でも皮をむき、今しか味わえない「とうもろこし」の甘さを味わってみてください！



ヒゲがついている方から、茎に向かって皮をむいていきましょう。新聞紙の上で行うとあとかたづけが簡単です。ぜひ取り組んでみましょう。

給食費について

- 令和6年度からさいたま市立学校の給食費が公会計化されました。公会計化とは、学校給食費を市の歳入・歳出予算に計上し、議会の承認を経たうえで、市長が徴収・管理していくという方法です。
- 学校給食費の納期は年9回です。納付期限の日口座から引き落とされます。7月末に第2期（6月分）の引き落としがありますので、登録された口座にご準備をお願いいたします。
- 傷病等により学校給食を実施する日において連続6日以上欠食する場合は、原則として事由の生じる6日前までに「学校給食喫食内容変更届」を学校に提出してください。