

7月給食だより

平成22年

近文小

今月の給食目標は、「せいけつなかんきょうで食事をしよう」です。

夏は、まどをあけているせいか、砂ぼこりで配膳台は、よごれています。準備の時は、台ふきんできれいにふいてください。つくえの上は、整理整頓とし、「はし」「ナプキン」を準備しましょう。

あらっ、給食で使わないえんぴつ・けしゴムがころがっていませんか？ 自分のつくえの下やまわりを見回してみましよう！ **かくにん！ 確認！**

夏バテをみせぐためにたんぱくしつをとろう

ごはんやパンを食べた時に、必要な栄養素は、「ビタミンB1」です。体の中にとり入れる時に、ごはんやパンといっしょにとることで、元気になる栄養のしくみがあります。

たんぱく質とともに主食もしっかり食べよう！

今月の栄養ポイントは、ごはんをしっかり食べること

●なっとうでごはんは、ますます、すすみます。



「なっとうきん」のネバネバは、元気のもと、パワー全開です。

●うなぎのかばやき ごはんの上にのせて「うなどん」にして食べてください。うなぎは、国内産のものです。

夏バテしないためにも、すききらいはしないで食べよう。自分の健康を考えて食べよう。

♪しんこんだて♪

●豆のカレースープ いろいろな豆を使っています。豆は、青大豆・黄大豆・手巾豆・金時豆の4種類が入っています。ホールコーン、グリーンアスパラなども入れたカレー味のスープです。

●豚肉のカラフルソテー 豚肉をたっぷり使った、いためものです。赤ピーマン、黄ピーマン、枝豆をいれたカラフルないためものです。かくし味は、しょうがを使っているので、食欲がでます。

●ガタタンスープ・・・ひとつのおかずにおどろくほどの食材が入っているよ。前回、たんばぼ学級では、びっくり当ててくれました。みなさんも食べながら何種類の食材が入っているかかぞえてみてください。

ガタタンスープは、漢字で書くと【含多湯】とあて字で書くようです。とりがらを入れた車味の中薬スープです。戦争から帰ってきた村井露後之亮さんが、戦地で食べたなつかしい味を自分が経営する卒業という店で、メニューにとり入れたのがはじまりといわれています。今では、炭焼で栄えた町「芦別」の郷土料理になっています。給食では、2回目の登場です。

ご家庭のみむさんにお知らせ

給食室からのお知らせ

旭川市では、各学校から、毎月提出される残食表をさらに全市内で残食率としてまとめます。その結果、昨年度の旭川市の平均は、11.6%という結果でした。近文小は、4月11.1% 5月12.7%

残る主菜・副菜の内容	少ないもの	多いもの
◎スパゲティ・やさそば・うどん・ラーメン	◎あげもの◎くだもの、 ◎カレーやごはんの上にかけるもの、 ◎うどん・ラーメンなどのめん類	×煮もの・いためもの ×あえもの ×つけもの(きゅうり漬、福神漬、つぼ漬、梅干)
◎やさしい・きのこを使った汁もの		

全体的に、あげものと肉料理は、少ないですが、和食の野菜料理がおい結果になっています。ぜひ和食メニューを家庭でもとり入れてください。

給食で、子どもが興味をもったメニューは、家でも作ってみませんか？

必要なレシピがありましたら、いつでも、お知らせください。

●夏休みは、いっしょに作ってみませんか？

買い物から準備、調理、片づけ、一週り関わるのが大切です。

家庭科クラブや授業で作ったおかずは、材料があまっていたら、さらに2回も作るほど積極的な活動をしています。残りは、まったくないようです。作る楽しみ食べる楽しみ倍増のようです。台所教育は、やればやるほどうまくなります。

畑で育てるところから、または、鮭1匹をまるごと調理することからはじめるなど子どものチャレンジのお手伝いをしませんか？みじかな地産地消です。

★ たべものカレンダーより

給食でも、みんなが元気に夏を過ごすように、つける日にちや内容はこの通りにはなりません。栄養を考えてつけています。	★7月7日「七夕(たなばた)の日」・・・きらきらせりー
	★7月10日「なっとうの日」(710)・・・なっとう
	★7月22日「アツツの日」(722)・・・マカダミアナッツ

●「はしがじょうずにつかえるようになったよ」・小さな先生誕生です

1年生が、がんばっています。ずっと練習していました。今は、はしの先生と習わねばどじょうずになり、夏休みには、ほかのできない子に教えています。3日間、10分ぐらいの練習で上達します。学校では夏休みに練習していますので、高学年もどんどん声をかけてください。1年生のらびっ子先生ががんばっています。いっしょに練習しよう。

◆「いただきます」は、食中毒警報について、まとめています。学級で、みんなが気をつけて、できることは、せっけんをつけて、きれいに手をあらうこと。せいけつなハンカチの用意もわすれないようにしましょう。			1(木)	2(金)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金) 7/10日 納豆の日
むぎごはん・しばづけ たまごカレー メロン★マカダミアナッツ	しょうバターパン・ミニトマト わふうスパゲティ・きざみのり 南瓜パイ・バインシャーベットの	ごはん・のりつくだに あさりじる★キラキラゼリー ちりめんきんぴら	ごはん・ふりかけ とうふのごもくあんかけ はるまき・プラム	ごはん・あさりのつくだに めかたまじる さりぼしだいこんのいために
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
ごはん・れいとうみかん すぶた チンゲンさいのからしあえ	セルフパン・マヨネーズ エビボールスープ わふうハンバーグ、やさしい	ごはん・うめぼし すきやき かいそうサラダ	しょくパン・キウイフルーツ ●まめのカレースープ・チーズ ●ぶた肉のカラフルソテー	ごはん・みそしる こまつなのごまあえ ●うなぎのかばやき
	20(火)	21(水)	22(木)	豆カレースープで使っている豆は、給食室前に実物の豆を展示しています。色や大きさを見てください。
	ごはん とうふのチゲ いかとやさしいチヂミ	ごはん・かんこくのり ぶたにくといりたまごのもの さばのしおやき・バナナ	コッペパン・いちごジャム ●ガタタンスープ フライドポテト・ミニトマト	



夏は、すいぶんのとりにすぎに注意しよう。

いただきたいお

地産地消編
北海道の野菜を
もっと知ろう

「ラワンぶき」^{はかせ}博士になろう!



ラワンぶきのえいようは、?

- 食物せんいが多い。他のふきより3倍あるそうです。
- カルシウム、マグネシウムがたっぷりです。

ラワンぶきの収穫は、どんな苦勞があるのでしょうか?

ラワンぶきが、足寄町螺湾地区だけでしかとれない北海道のブランド品なのです。北海道遺産に指定されています。

1 ラワンぶきは、キク科の多年草です。葉が大きいので、水分が失われやすいのが特ちょうです。
だから、ふきは、湿った土地で育ちます。現在、有機露地栽培されている土地は、昔は、川だったといわれているそうです。

2 ラワンぶきは、漢字で書くと「螺湾踏」らわぶき」と書きます。足寄町の東川に位置する螺湾地区の沢に自生していたものです。この地名から「ラワンぶき」とよばれています。



後ろの木々の高さくらべてみてください。
ラワンぶきは、2~3メートル以上は、あります。葉は、1メートル以上の大きな葉です。



虫が入っていないか、1本ずつ確認にします。



身長より高いラワンぶきを切り取っています。5ヘクタールのラワンぶきのほじょうです。栽培をしているのは、永井農場の3代目です。茎の太さは、10センチメートルもあります。トラクターで2回「プロカス」という肥料をまくそうです。

小さいふきの時は、日光が当たるので、雑草がはえやすく、草取りにも手間のかかる仕事です。



うすむらさき色をしているふきは、風にゆられて、大きくなった葉のすきまから、日光があたり色がかわってしまうそうです。かたくて、出荷はできないふきです。強い風が吹かない方が、よいふきができます。また、マイマイガやキベリトゲハムシという虫がつきやすく、1匹ずつ、手作業でとりのぞくというたいへん苦勞がかかれています。



足寄町 (あしよるちょう)

ラワンぶきは、長い、太い、やわらかいのが、特ちょうです。切り口は、みずみずしくあざやかな色をしています。

H22, 7月 足寄町永井農場にて

「ふきのあぶらいため」は、給食でも登場!!

●ふきとさつまあげのあぶらいため
さつまあげは、北海道産のたらとほっけのすりみを使っています。ふきとほかの材料を油でいため、※マークで味つけしてから、やわらかくなるまで、にこんでできあがりです。

【材料】
○ふき ○にんじん ○さつまあげ ○こんにゃく ※さんぽんとう しょうゆ・みりん
○かつおぶし(だし) ○サラダ油

ラワンぶきの料理は、どんなメニューがあるのだろう?



ゆであがったばかりのふきです。歯ごたえのシャキキ感ときみどりのあざやかな色がきれいです。さわやかな一品です。ほそくせん切りにして、かつおぶしをかけた、ごまあえもおいしいです。

食べもので、北海道遺産に指定されているのは、「ラワンぶき」だけ、足寄町でしかとれない貴重な食材です。100%、北海道生まれです。
ふきを食べて、食物せんいをとりましょう。