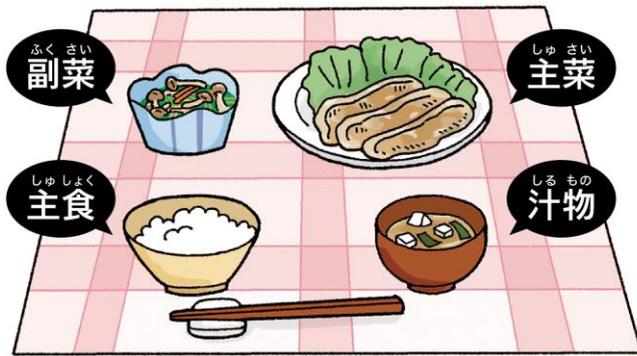




夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

今月号では栄養バランスのよい献立についてお話します。

## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食** 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜** 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物** みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



### 栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

### 食品表示をチェックしよう

栄養成分表示:  
エネルギー……  
たんぱく質……  
脂 質……  
炭水化物  
食塩相当

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

### 給食人気レシピ紹介 (こまつな蒸しパン)



- (材料:5人分)
- 小麦粉・・・150g
  - 砂糖・・・50g
  - ベーキングパウダー・・・6g
  - 小松菜・・・50g
  - 卵・・・2個
  - 豆乳・・・30ml
  - サラダ油・・・25ml
  - アルミカップ 5枚

**下準備** 粉類は合わせてふるっておく。  
・小松菜は下茹でし、ミキサーにかけペースト状にする。  
・なべにお湯を沸かしておく。

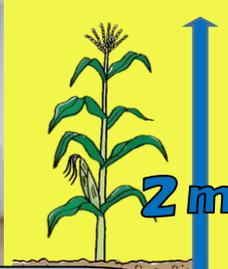
**作り方**

- ①ボールにたまご、豆乳、油を入れよく混ぜ合わせる。
- ②①にふるいにかけた粉類とペーストにした小松菜を入れ、練らないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ③マドレーヌカップに生地を流し入れ、15分ほど蒸して出来上がり！

カルシウムやたんぱく質の補給に！おやつにぴったり！ぜひ作ってみてください。

## 【食育コーナー①】

3年生とうもろこしの皮むき体験・7月3日の2・3時間目に3年生2クラスずつ実施しました。初めに『とうもろこし博士になろう』と題して、「とうもろこしクイズ」を行い、とうもろこしに詳しくなってから1人3～4本ずつ皮をむきました。とうもろこしの花はどこにあって、ひげはどこにつながっているのかなどよく観察してむくことができました。実際に自分で皮をむくことで、とうもろこしが苦手な子も残さず食べることができました。



とうもろこしは何cmかな？

とってもあまくておいしい  
とうもろこしでした！

ひげもていねいに取り除きました！



全部で240本、給食室へ運びました。

みんないい笑顔で残さず食べました♡

### ＜感想＞

- ・とうもろこし一粒一粒が種ということを初めて知りました。給食のお手伝いできてうれしかったです！
- ・皮が2枚もあって驚いた。どんなふうにか皮ができるのか気になりました。
- ・ひげが茶色だと甘いということ、おうちの人にも教えてあげようと思いました。

## 【食育コーナー②】

給食試食会を開催しました！34名の保護者の方にご参加いただきました。  
ありがとうございました！（感想一部抜粋）

- ・手作りで栄養のある食事とてもありがたいです。出汁や香辛料で塩分を控えめに作る努力もすばらしく、家庭でも取り入れたいです。
- ・物価高の中、予算、コスト調整、栄養価を考慮してとても難しいと思います。いつもありがとうございます。



＜6・7月の給食で使用した主な食材の産地について＞ 6/30～7/17

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	青森、埼玉、千葉	野菜	赤パプリカ	高知	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		黄パプリカ	高知		鶏肉	宮崎、岩手、東北
	大根	青森		小松菜	東京、神奈川		ピーマン	町田		かつお	静岡
	いんげん	千葉		ゴーヤ	沖縄		チンゲンサイ	静岡	ししゃも	ノルウェー	
	とうもろこし	日の出町		チンゲン菜	静岡		スッキーニ	町田	さば	欧州(ニュージーランド)	
	トマト	町田		にら	茨城		おくら	沖縄	いか	ペルー	
	ねぎ	茨城		しめじ	長野		えのき	長野	鮭	北海道	
	きゅうり	町田		ごぼう	宮崎		小玉すいか	神奈川	いりこ	長崎	
	きゃべつ	群馬		かぶ	東京		オレンジ	和歌山	あじ	タイ	
	玉ねぎ	香川		白菜(ｷﾙﾌ)	町田		りんご	青森	うすらの卵	愛知	
	とうがん	町田		さやえんどう	岩手		レモン	広島	鶏卵	岩手	
	セロリ	長野		じゃがいも	町田		美生柑	愛媛			
	かぼちゃ	町田		なす	町田						