

給食だより 夏休み号

令和6年7月12日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



もうすぐで夏休みが始まります！

夏野菜がおいしい季節になりましたね。

学校がお休みで、いつもより時間がたっぷりあります。

友達と遊ぶのもよし！料理や家のことのお手伝いをするのもいいですね。

『よく食べ、よく遊び、よく休む。』この基本の3つを意識して、

夏休みにしかできないことにぜひ挑戦してください！



にぴったり！

食べ物はどこから？

目の前の食べ物がどこから来たものなのか、考えたことはありますか？

近年は日本の各地からだけではなく、世界中で食べ物が行きかっています。

普段食べている食べ物がどこで作られているのか、調べてみましょう！



例① そうめん

いわゆる「加工品」は食品表示に原材料名として、下のよう
に書かれます。

例) 農林水産省：加工食品の原料
原産地表示制度について、
https://www.maff.go.jp/j/syouan/hyoji/gengen_hyoji.html



すいか



棒々鶏サラダ



そうめん



天ぷら

例② 鶏肉

買い物の時、パッケージの『原産地』をチェック！どこの国で育てられたかわかります。

例③ 野菜・果物

国産の野菜は都道府県名、国外の野菜は原産国名が表記されています。また、地元の生産者さんコーナーがあるスーパーも増えています！



とれたて野菜

例1

原材料名	小麦粉(国内製造)、食塩
------	--------------

例2

原材料名	小麦粉(小麦(北海道産))、食塩
------	------------------

うちのひととよんでください

今年度、東原小学校での学校保健委員会(給食)の取り組みテーマ

「朝ごはん」でエネルギーチャージ！

野菜を食べてパワーアップ！じょうぶな体は食事から



今年度は、昨年度の保健委員会「野菜をよく知ろう！」を深めるために
上のように学校保健委員会のテーマとして取り上げることになりました。

そこで今年の夏休みは、給食より課題を出します。

課題「みてみて！わたしの朝ごはん(野菜を使った朝ごはん)」

内容「おうちで食べている野菜を使った朝ごはん」



についてのワークシート提出(別紙配付)

ワークシートについて 夏休みが明けたら担任の先生に出しましょう



*低学年(1.2年生)

「野菜を使った朝ごはん」にどんな野菜が使われているかを調べてみましょう！

*中学年(3.4年生)

「野菜を使った朝ごはん」の作り方をうちのの人にインタビューしてみましょう！

*高学年(5.6年生)

「野菜を使った朝ごはん」を作ってみましょう！(うちのひとと一緒に取り組んでも構いません)

※これまで野菜を使った朝ごはんを食べる機会が少なかった人は、

これを機にチャレンジしてみましょう。

～課題提出にあたって～

健康な生活を送るには、1日350gの野菜が必要です。では、給食では1日平均どれくらいの野菜が入っているのでしょうか？実は、1日平均100g程度です。それでは、残りの250gはいつ食べたら良いのでしょうか？夜だけで多くの野菜を食べることは難しく、朝に野菜を食べることが必要になってきますね。——幼いころは、かぜをひいても数日休めば元気になりますが、大人になると治りにくくなったり、大きな病気を患う可能性もあります。いつまでも健康で過ごすためには、じょうぶな体づくり、つまり食生活を整えることが大事なのです。

保護者のみなさま、いつもお忙しいところ食事の準備おつかれさまです。成長期のお子さまが元気でいられるのは、ご家庭でのご飯があるからこそだと思います。

この課題を通して、ご家庭でも「野菜を取り入れた朝ごはん」について考えるきっかけになってくれると幸いです。



ことば探し 夏の野菜・果物編

Q1. 10種類の夏の野菜や果物を探してみよう！上・下・右・左・ななめから読めます。同じ文字を使う場合もあるよ。小文字も大文字として書いてあるよ。

き	ゆ	う	り	こ	と
え	び	び	さ	ま	う
み	だ	ー	と	ら	も
な	す	ま	う	く	ろ
わ	い	ん	め	お	こ
き	か	ぼ	ち	や	し

Q2. ★印の文字を並べ替えると文章になるよ！
「や・ゆ・よ」は小文字として読む場合もあるよ。
ヒント：早めに終わらせて、楽しく遊ぼう。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



8月の食育クイズ

甘くてみずみずしい「すいか」は夏の水分補給にもなります。さて、すいかは漢字でどう書く？

- ① 南瓜
- ② 西瓜
- ③ 冬瓜



①はかぼちゃ、②はすいか、③は冬瓜と読みます。

ねばねばしたオクラは、暑い夏でも食べやすい食材です。日本でオクラの生産量が1番多い都道府県はどこ？

- ① 長崎県
- ② 鹿児島県
- ③ 沖縄県



鹿児島県はオクラの生産量が1番多いです。暖かい地域で多く生産されています。

①は長崎県、②は鹿児島県、③は沖縄県と読みます。

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

ごはん作りにチャレンジしてみよう

給食からの課題もありますが…
時間がある夏休みは、ごはん作りに挑戦するチャンスです。
夏の暑さを乗り切る栄養満点のごはんを作ってみませんか？
自分の分が作れたら、家族の分も作ってみましょう。
きっと家族に喜んでもらえますよ。



ごはん作りの手順

①計画・準備 レシピの確定 材料の調達 食器・器具の準備 身支度	②調理 分量を量る 洗う/切る 加熱/味つけ 盛りつけ	③試食 できあがりを見る 味わって食べる	④あと片付け 食器・器具を洗う 調理台をふく ごみの始末
---	--	-----------------------------------	--

夏野菜をおいしく食べられる手作りドレッシングの紹介

*ごまドレッシング ~バンバンジーソース風~

材料

- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・練りごま 大さじ1~3
- ・すりごま 大さじ1~3

つくりかた

ボウルに全ての調味料を入れてスプーンなどでよく混ぜる。
※練りごまが固いと混ぜりにくいので、少量の液体調味料と溶かしながら混ぜると◎

茹でたおくらやいんげん、冷やしたきゅうりやとまと等にディップして食べるととても美味しいです♪

玉ねぎフレンチドレッシング ~和がらし入り

材料

- ・玉ねぎ(みじん切り) …1/2玉(約100g)程度
- ・オリーブオイル…大さじ1~2
- ・酢 …大さじ3
- ・塩 …小さじ1/2~1
- ・こしょう …少々
- ・和がらし…チューブなら3~5mm程度

つくりかた

ボウルに材料を入れてよく混ぜる。
※作りたても美味しいですが、冷蔵庫で少し置くと玉ねぎの甘みが溶け出して◎
時間を置く時は塩を追加すると good!
冷やしたとまとをスライスしたものや、千切りきゅうりをレタスに混ぜた生野菜サラダなどの相性◎



どちらも多めに作って冷蔵庫で1週間程度保存ができます。