

小学校保護者各位

給食室 栄養士 内田 良子

～給食だより～

7月に入り暑さが厳しくなってきました。今年は、6月に台風が上陸するなど、異常気象が起きています。梅雨明けが待ち遠しいですね。

1年生は、初めての給食を経験した児童、幼稚園や保育園で給食経験のある児童と、さまざまだったと思いますが、英和の給食で初めての食べ物や味、メニューにとまどいや新しい発見、驚きがあったことでしょう。6月8日(金)に生活科授業で、給食室へ見学に来ました。機械で野菜を切る様子、お釜での調理、焼き物を焼いている様子を見学し、給食で使う大きなボール見たり、長いスパテラ(木べら)を触って、驚いていました。見学後に、次のような給食に関する質問が、たくさんありました。

- Q 給食は何人で作っていますか? A 9名です
 Q 何時から給食を作っていますか? A 8時から作り始めます
 Q 何人分作っていますか? A 幼小中高職員1500人分です

今年度の試食会も、1年生の保護者対象で5月22日(火)に行いました。保護者26名、PTA役員6名、上戸校長先生に参加いただきました。試食会では、昨年作っていただいた「給食室の1日」も上映しました。アンケートに、その映像がとても分かりやすかった、児童にも見せてあげたい、給食に関しては、給食のメニューを参考にしています、おいしかったなどの意見やお言葉をいただきました。役員の方々には御準備いただき、無事試食会が行えたことを感謝いたします。



55年間ありがとう、本館給食室!!!

横浜英和学院で給食が始まり、今年で55周年を迎えました。給食開始当時は、パン職人が、手作りパンを焼いていたそうです。また、その当時と同じ位置に大きなお釜があり、そのお釜を使って調理をしています。たくさんの卒業生に、味覚での思い出作りをしてきた歴史のつまった給食室が、この夏に取り壊しとなります。1度も大きな事故なく、給食を終えることができることに、感謝したいと思います。

新しい給食室は、第2校舎の1階になります。衛生面の充実した、調理作業がしやすい施設になる予定です。夏休み中に引越しをして、8月末から新しい給食室で給食を提供できるよう、準備をしていきます。8月31日(金)から9月7日(金)までは、試行期間として、部分的に給食を提供し、9月10日(月)から全校給食の形を取りたいと思います。ご不便をおかけいたしますが、諸事情を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

安全でおいしい給食を提供できるよう、力を合わせてまいりますので、よろしくお願い致します。

児童にも人気の英和定番メニュー「野菜サラダ」のレシピをご紹介します。旬の野菜を入れて、いろいろアレンジしてみてください。

野菜サラダ

(材料4人分)

きゃべつ	140g (2枚)
きゅうり	40g (1/2本)
コーン	40g
ツナ缶	40g
しょうゆ	5g
砂糖	1.5g
みりん	1.5g
塩	少々
こしょう	少々
酢	3.5g
サラダ油	1.5g

(作り方)

1. きゃべつ細切り、きゅうり輪切りスライス
2. 鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを沸かして冷ます
3. 2に塩こしょう・酢を混ぜ、サラダ油を混ぜる
4. 野菜とドレッシングを和える



(ポイント)

- ☆ しょうゆ砂糖みりんは、沸騰させる

うらへ⇒じどうのみなさんへ

じどう
児童のみなさんへ



いよいよ楽しい夏休みが始まります。夏休みも規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう！！

おやつは時間と量を決めて食べましょう







おかしを食べ過ぎは、体を疲れやすくしたり、生活習慣病につながります。テレビを見ながら、ゲームをしながら、おかしをダラダラ食べないで、食べる時間と量を決めて食べるようにしましょう！！

★こんなおやつは食べ過ぎに注意！

お菓子は自覚です。詳しくは商品についての栄養成分表示等を参考にしてください。
【参考：ご飯1膳(135g) = 200kcal】

○砂糖(糖質)がたくさん含まれます。(砂糖量1には4g)








○脂質(脂肪)や塩分がたくさん含まれます。

 チョコレートケーキ 1個(110g) エネルギー 374kcal 糖質 31.5g (内砂糖5.5g)	 チョコレート 1枚(50g) エネルギー 275kcal 糖質 25g (内砂糖5.5g)	 カップラーメン 1杯(78g) エネルギー 563kcal 脂質 18.0g 塩分 4.0g(スープ別)
 ソフトクリーム 1個(200g) エネルギー 163kcal 糖質 20g (内砂糖5.5g)	 コーラ 200ml缶(200ml) エネルギー 80kcal 糖質 22.7g (内砂糖5.5g)	 ポテトチップス 1袋(60g) エネルギー 322kcal 脂質 21.1g 塩分 0.6g

★おやつにオススメ！

 季節の果物 体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたっぷり！	 ヨーグルト カルシウムや、おなかの調子をととのえる乳酸菌が含まれているよ！
 牛乳 体の成長を助けるカルシウムがたっぷり！	 かたいおせんべい・するめ よくかんで食べると、歯ごたえがきたえられるよ！

★こんな手作りおやつはいかが？

 ふかしいも さつまいもやじゃがいもなどを蒸す。電子レンジでもOK！	 ゆでトウモロコシ 蒸してラップでくるみ、4~6分レンジでチン！	 野菜チップス スライスした野菜をクッキングシートにのせて2~3分レンジでチン！こげやすいので様子を見ながら加熱してね。	 フルーツシャーベット 果物を食べやすい大きさに切って、凍らせるだけ。
 バナナシェイク 凍らせたバナナと牛乳(ヨーグルト)をミキサーにかける。	 豆腐白玉 水代わりに豆腐を加えて白玉団子を作る。フルーツの飾り、ゆであずき、きなこなど、お好みの食べ方でどうぞ。	 歯の手入れ 歯の手入れしよう	