



# 給食だより



村田町学校給食センター  
令和5年 7月 発行

7月に入り夏休みまであと少し。子どもたちは夏休みを心待ちにしているのではないのでしょうか。毎日、暑い日が続いているので、熱中症や夏バテが心配です。元気に毎日を過ごすために、水分と食事、休養をしっかりとることが大切です。

## 給食あれこれ



給食センターでは子供たちに喜ばれる給食作りを目指して、旬の食材や地場産品を活用しながら、行事食や新しいメニューにも挑戦しています。また、今月はセレクト給食、9月からはリクエスト給食を予定しています。給食が学校での楽しみの一つとなれるようにこれからも献立を工夫していきます。

### 人気ナンバー1は？

4月から6月までの給食で、残食が少なかった手作りの人気メニューを紹介します。



- |                |      |
|----------------|------|
| ① キャラメルプリン     | 0.4% |
| ② とりのから揚げ      | 0.7% |
| ③ むらた発酵カレー     | 4.1% |
| ④ ハニーマスタードチキン  | 4.4% |
| ⑤ 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 | 5.6% |

(数字は残食率です)

### セレクト給食

7月12日(水)は今年度1回目のセレクト給食です。「ホワイトソースグラタン」と「ミートソースグラタン」から選んでもらいました。小・中学生が選んだ結果は下のとおりです。

- ・ホワイトソースグラタン 416人
- ・ミートソースグラタン 347人

(先生方の分も含んでいます)

※今回、幼稚園ではセレクト給食を実施しませんでした。幼稚園はホワイトソースグラタンです。

### 4年ぶりの開催！保護者の給食試食会♪

6月16日に村田二小で、1年生の保護者の試食会が行われました。教室で子どもたちの配膳の様子を見学した後、家庭科室で試食しました。今年度は多くの学年で試食会が計画されています。



給食のカレーの辛さはこんな感じなんだ！

今日は、子どもたちと給食の話で盛り上がりそう♪

### おいしい夏野菜

夏野菜のおいしい時季です。7月の給食には、町内産の夏野菜がたくさん登場します。旬のおいしさを給食で味わってください。また、8月に「とうもろこし(味来)」も予定しています。お楽しみに♪

<7月の町内産の夏野菜>

- ・プチぷよトマト
- ・じゃがいも
- ・玉ねぎ
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・かぼちゃ
- ・ズッキーニ
- ・なす
- ・さやいんげん

## 7月の給食目標 「楽しい給食時間にしよう」

お友だちと一緒に食べる給食の時間は楽しいものです。でも、悪ふざけをしたり、立ち歩いたり、大声でおしゃべりするなど、周りの人の迷惑になるようでは困ります。一緒に食べるみんなのことも考えて、楽しい給食時間にしましょう。



### 今が旬！夏野菜



「旬」とは、その食材がよくとれて、栄養価も高く、味の最も良い時季のことです。旬の食材には、私たちの体はその季節に必要としている栄養素をたっぷり含んでいます。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。夏野菜がたくさん出回っています。旬の野菜を上手に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。



### 給食レシピ



ご家庭で作ってみませんか？



### 「夏野菜カレー」 7/6 (木)

#### < 材 料・4人分 >

- ・豚もも肉 120g
- ・じゃがいも 120g
- ・玉ねぎ 120g
- ・にんじん 100g
- ・なす 30g
- ・ズッキーニ 30g
- ・かぼちゃ 50g
- ・トマト 50g
- ・枝豆 40g
- ・サラダ油 適量
- ・にんにく・しょうが 1片
- A {
  - ・カレールウ 60g
  - ・フルーツチャツネ 小さじ1
  - ・中濃ソース 小さじ1

#### < 作 り 方 >

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切り、玉ねぎは1cm幅のスライス、にんじんはいちょう切りにする。
- ② なす、ズッキーニはいちょう切り、かぼちゃは1センチの角切り、トマトは皮をむいて1cmの角切りにする。
- ③ 枝豆は茹でて、さやから出す。
- ④ 鍋にサラダ油、すりおろしたにんにくとしょうが、豚肉を入れて炒め、①と材料がかぶる程度の水を加えて10分程度煮て、②も加え軟らかくまで煮る。
- ⑤ Aを加えて味を調べ、仕上げに枝豆を加える。



#### 学校給食用食材の放射能測定結果 (単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
6月 7日 (水)	にんじん	茨城県	不検出 (<3.6)	不検出 (<4.3)
	ほうれん草	宮城県	不検出 (<4.0)	不検出 (<4.7)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。