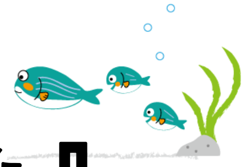
ぱくぱくタイムス

令和４年　７月　１日
桶川市立桶川西小学校
７月号

もうすぐ待ちに待った夏休み！
長い休みを楽しく元気に過ごすために、早ね・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

長いと思っていても、あっという間に終わってしまうのが夏休みです。一度、生活のリズムがくずれると、立て直すのはとても大変なので、夏休み中から気を付けて生活するようにしましょう。



キーワードは…

『な・つ・や・す・み』

なんでも食べて夏バテしらず

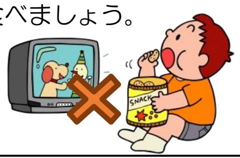
赤・黄・緑の食品からバランスよく食べましょう。

つめたいものはほどほどに

おなかが冷えて食欲がなくなってしまいます。とり過ぎに注意しましょう。

やたらとおやつは食べないで

おやつは時間と量を決めて食べましょう。



すききらいをなくそう

進んで食事づくりのお手伝いをしましょう。そうすれば、苦手な物もおいしく食べられるはず。

みっ日坊主に注意

夏休み中も早ね・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

～お知らせ～

＊８月の給食費の引き落としは、９月５日（月）に４，７０２円（８月29～３１日の３日分と９月分）となります。入金を忘れずにお願いいたします。
＊２学期の給食は、８月29日（月）からです。給食着やナフキン（箸セット）などの忘れ物がないよう、準備をお願いいたします。

献立紹介～沖縄県～

桶川市での給食は、毎月郷土料理の献立テーマを設けて考えられています。７月は沖縄県をメインに献立を取り入れました。

沖縄県は平均気温が高く、季節がはっきりしていない気候であるため、亜熱帯性の食材が多く見られる反面、涼しい気候に適した食材は栽培、入手しにくい土地柄です。伝統的な料理では塩・みそ・かつお節・昆布・豚の出汁をよく利用するという特徴がありましたが、他の都道府県や中国、アメリカの影響を受け、いろいろな味付けの料理が増えてきました。海に囲まれているため、沖縄独特の魚を料理・加工したり、海藻を使ったりした料理も多いです。沖縄そば、タコライス、ポークランチョンミートなどの缶詰料理、サーターアンダーギー、ちんすこうなどの菓子も固有の食文化として定着していますね。

沖縄の食材でいちばん一般的になったのは、ゴーヤ（別名　ニガウリ・ツルレイシ）です。夏になるとグリーンカーテンとして多くの学校などの施設や家庭でも栽培・調理され、「ゴーヤチャンプルー」として食べられることが多いです。

給食では、タコライス、ジューシー（沖縄の炊き込みご飯）、グルクンという魚の竜田揚げ、もずくのみそ汁、夏野菜のかき揚げにゴーヤを使用する予定です。

毎月、地方ごとのテーマを設けているので、楽しみにしていてくださいね。

７月の献立から

今回は８日（金）に給食に登場する「**蒸しトウモロコシ**」のお話です。

暑くなってきて、夏野菜が美味しく感じる季節になりましたね。みなさんは、とうもろこしが好きですか？焼いたり、蒸したりするだけで美味しく食べられますよね。学校では食育の一環として、皮付きのとうもろこしを仕入れ、１年生のみなさんに皮むきを手伝ってもらい、蒸しとうもろこしにして提供する予定です。

先生よりも大きいね！

黄色の粒がきれいに並んでいる！

（昨年度の様子）

実際に体験することで、食に興味を持ち、食に関する知識を深めることができ、また自分が調理に携わることで、それが美味しさに変わり、食べる意欲へとつながります。ぜひ、ご家庭でも積極的にお手伝いをさせてください。これからの人生に役立つこと、間違いなしです。お家では葉付きの枝豆が手軽でおすすめです！