

いただきます！

～食育だより 7月号～

令和7年7月7日
宇都宮市立築瀬小学校



規則正しい生活で、上手に暑さをのりきろう！

梅雨の間ですが、夏本番と思わせるような暑い日が続いています。無理な活動はせずに、自分の体調と向き合いながら、暑い夏を乗り切りましょう！もうすぐ夏休みが始まりますので、いまから元気につながる規則正しい生活の基本、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてください。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるのもいいです。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類など</p>
--	--

築瀬小学校の



週間の様子

～保護者のみなさまへ～

地産地消とはその地域で取れたものをその地域で消費することです。地産地消に取り組むことは、新鮮でおいしい栄養たっぷりの食材が安く手に入る、運送の時の二酸化炭素排出が抑えられる、生産者がわかるので安心して食べることができる、さらに、おいしいものを生み出す自分の住んでいる街に愛着をもつようになるなど、子供たちにとってたくさんのよい影響をもたらしてくれます。そこで、宇都宮市では、6月と11月に地産地消週間を設け、より一層地産率を高めるべく取り組んでいます。

では、6月の給食から、できる限り地産地消率を100%に近づけた給食をご紹介します。

6月18日の給食では、宇都宮市徳次郎町で竹原さんが栽培している「宮レモン」を使ってデザートを作りました。熱を加えたことで、若干の苦みがでてしまい、「苦みについて」の話を交えながらの給食となりました。次回は、旬の11月ごろに爽やかな生の「宮レモン」を提供したいと思えます。



レモンの皮は、消毒して

レモンの実は、さとうにつめて



コッパパン・牛乳・チキンピーズ・中華サラダ
手づくり宮レモンゼリーです。

6月19日の給食では、地産地消率100%を目指しました!



ごはん(麦なし)・牛乳・黒からあげ
もやしとニラの和え物・かんぴょうとニラのみそ汁
芳賀産のメロンです。

栃木県産以外の食材はない!? \(\wedge\wedge\)/

地産地消 地産地消 地産地消

小ぶりだけれど、ずっしりと重い、
あまいメロンが芳賀町から届きました!



瑞々しいメロン!
どこまでたべていいですか?!
と聞いてくる子も!!



もちろんソースも地産地消。上三川町の黒チャーハン
ソースに栃木県の鶏肉を漬けた黒からあげ!



ソース味もありでしょ!

最後に、子供たちから「レシピを教えてください」と問合せの多かった献立について

6月11日の入梅の日に合わせて「不思議なあじさいゼリーを作りました。ちょうど、梅雨入りの発表と重なり梅雨という季節について考える機会を持ちました。



材料(4人分)

☆上の青色ゼリー

☆下のレモンゼリー

むらさきキャベツ	葉1~2枚
粉末寒天	2g
グラニュー糖	約30g
水	150ml
バニラエッセンス	6~10滴
6号のアルミカップ	4個

レモン果汁	50ml
お湯	200ml
グラニュー糖	約30g
ゼラチン	8~10g
プリンカップ 90ml用	4個

※紫キャベツは、切る前に水でよくあらいましょう!

むらさきキャベツの色素アントシアニンにレモンを加えると、色が変わる様子をゼリーで再現しました!

学校のホームページに公開しています。 <http://www.ueis.ed.jp/school/yanaze/>



作り方(1が青色ゼリー、2がレモンゼリーのつくりかたです。)

- 寒天は、粉の倍の量の水でふやかしておく。紫キャベツは、1cmくらいの千切りにしてから、鍋に水を沸かし、紫キャベツを入れ、5分弱ゆでたら、取り出し、残りのゆで汁に、寒天、グラニュー糖を入れ、泡だて器でかき混ぜて溶かす。最後にバニラエッセンスを入れ、味を調整したら、適当なバット(容器)に流し、冷やし固める。30分くらいで固まったら、手袋をした手で青色ゼリーをクラッシュする。よく冷えたら、スプーンなどですくい、カップに入れる。
- 鍋に水を入れ、鍋の周りにふつふつと小さな気泡が出始めたら火を弱めて、ゼラチンとグラニュー糖を溶かす。レモン果汁を入れて、味を調整したら、プリンカップの半分くらいまで注ぎ、冷蔵庫で固める。(2時間位) 固まったら、上に1をのせて、できあがりです!

