

7月 給食だより



志木市立宗岡第二小学校
平成28年7月号

気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気にすごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう。



七夕とは、7月7日の夜、天の川に隔てられた織姫と彦星が、年に一度だけ会うという伝説にちなんだ年中行事のひとつです。もともとこの伝説は中国から伝えられたものですが、日本にも「棚機女（たなばたつめ）」という織姫に似た女性を信仰していたことから、現代まで長く語り継がれています。



昔の七夕は、神様に豊作や健康を願う儀式と同じ感覚で行われていましたが、江戸時代以降には、やり方も簡単になって人々に親しみやすくなりました。今では、竹に飾りものや願い事を書いた短冊を吊るして、願い事が叶うよう祈ります。

6月に登場した秩父のB級グルメ
味噌ポテトのレシピを紹介します。

給食レシピ紹介

みそポテト (5人分)

じゃがいも 450g
(90gのメイクインを5個)

衣 { 小麦粉 100g (カップ1)
水 35ml (大さじ2強)

※揚げ油

みそだれ

白みそ 25g (大さじ1半)
三温糖 20g (大さじ2強)
みりん 5ml (小さじ1)
酒 10ml (小さじ1)
水 10ml (小さじ2)



給食試食会を開催しました。

5月20日(金)に『平成28年度PTA給食試食会』を開催しました。当日、学校での給食の取り組みや、給食ができるまでの工程などをお話しさせていただきました。アンケートから給食によせられた感想等を紹介させていただきます。

★当日の献立★むぎごはん きゃべつたっぷりメンチカツ ぞら豆 五目みそ汁 牛乳

- ◎麦ごはんが少し柔らかかったので改善してほしい。
⇒調理員さんと相談しながら水分量を調整したいと思います。
- ◎衣が少しかたかった。
⇒揚げすぎないように調理していきたいと思っています。



- ・子ども達が毎日給食を楽しみにしています。
- ・だしからとったラーメンやカレーなど家庭で作らないものを次回食べてみたいです。
- ・食べるまではもっと薄味だと思っていましたが、ちょうどよい味付けでとてもおいしかったです。
- ・「給食がおいしくてたまらない！」と言っていたので試食させていただいたのですが、確かにとてもおいしかったです。量も家庭で食べる量より多い感じもしましたが、たまにおかわり等しているようなのでやはりみんなで食べる給食はよりおいしく食もすすむのかなと思いました。
- ・家では苦手な食材も学校ではおいしいと喜んで食べています。
- ・親も給食を知ることができるのは良いなと思いました。
- ・手作りの味という感じがとてもおいしくよかった。毎日友達と楽しく食べているんだなあ嬉しく感じた。

たくさんのご意見、ご感想をいただきました。ありがとうございます。これからの給食にかاشていきたいと思っています。

＊作り方＊

- ①じゃがいもは（メイクインだと作りやすいですが、違う品種でも一個40g程度に切れれば大丈夫です。）皮をむいて芽を取り、蒸しておきます。（電子レンジでもOK）
- ②小麦粉と水を混ぜておき、①のじゃがいもをいれて、衣をたっぷりつけて揚げます。
- ③みそはあらかじめ酒等で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、ぷつぷつとくるまで加熱します。
- ④②のじゃがいもに③のみそだれをかけて出来上がり。