



令和5年7月
大山崎小学校

暑い夏がやってきます。

7月に入りました。暑い夏がやってきます。学校の行き帰りはもちろん、学校にいる時も水分をとるようにしてください。

1学期の給食も14日(金)までです。七夕や夏の京都を意識した献立になっております。楽しみにしててくださいね。

暑いと食欲がなくなるかもしれません。無理して食べることはよくありませんが、冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう。かき氷やアイスクリームなど冷たい状態だと甘さを感じにくくなります。砂糖のとり過ぎにつながりますので、くれぐれも気を付けましょう。

夏休み、料理に挑戦してみませんか？

身じたくを整える

エプロンをつける
三角巾をつける
そでが長い場合はまくる
髪が長い人は結ぶ
手はせっけんできれいに洗う
つめは短く切る
はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。
包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。
包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

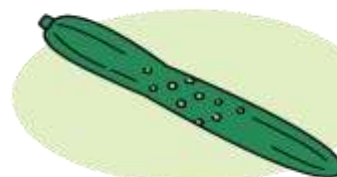
ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。
火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。
火を使っているときは、そばを離れない。
換気も忘れずに。

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。
じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。
肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。
肉や魚は中までしっかりと火を通す。

夏野菜“きゅうり”が献立に出ています。

きゅうり



シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい さんじょう
夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！

7月祇園祭の別名：鰻祭



鰻の旬は、梅雨の終わりの祇園祭の頃であることから、京都では祇園祭のことを別名で鰻祭と呼びます。7月13日(木)の給食には“鰻の天ぷら”を出します。

また、胡瓜(きゅうり)を切った断面が八坂神社の神紋に似ていることから、祇園祭の期間中祭事関係者は胡瓜を口にしないといわれていますが、一品料理に鰻と胡瓜を酢で和えた「はもきゅう」という季節の「出会いもの」もあります。

「栄養士のひとりごと」

夏ですね。京都の7月といえば、祇園祭。八坂神社では7月中何かしら行事が行われています。7月の3連休と前祭がまるまるかぶっているの、きっと観光客でごった返すそうですね。観に行かれる方は水分持参で気を付けてください。

さて、残食がなくなることはあるのでしょうか…。牛乳は毎日20本分程度残ります。抹茶プリン38個、焼きしゃも30匹、鶏肉のさっぱり煮13本、コロッケ7個、冷凍みかん17個、H先生の大好きな糸寒天のスープも1.8kg程度残ってきました。みんなのひと口で残食はなくなりそうですが…。難しいですね。

もうすぐ夏休みに入ります。規則正しい生活をしながら、楽しい思い出を作ってくださいね。
(栄養士 田中)