

夏を元気に過ごすための  
ポイントは3つ!

# 8月 予定献立表

平成28年7月27日  
富士見町立富士見中学校



## 元気ポイント1 まずは早起き & 朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

## 元気ポイント2 上手に水分補給をしよう!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

## 元気ポイント3 間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
	主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜	5群 糖質	6群 脂質	脂質 塩分	
19 金 米粉パン <b>2の4リクエスト給食</b>	ベーコン 豚ももひき肉 卵	牛乳 チーズ	トマト パセリ アスパラ	にんにく 玉ねぎ セリリー キャベツ コーン 大根 きゅうり	米粉 じゃがいも マカロニ パン粉 かたくり粉 薄力粉 上白糖	菜種油 米サゲ油 揚げ油	841kcal 302g 32% 3.2g	<b>今日から2学期ですね!</b> 2の2のみなさんが考えた給食を食べて、元気に2学期をスタートしよう!
22 月 校内で濱和夫先生が育てたゴーヤー① 富士見中ゴーヤカレー	豚もも肉 ツナ 水餃子	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト ミニトマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご ゴーヤー とうもろこし きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 三温糖	菜種油 いりごま油	832kcal 25.1g 21% 2.5g	今日は、濱和夫先生が愛情込めて育ててくれたゴーヤーが給食に登場します。 左の写真は7月20日現在のようです。和夫先生の背丈ほどまでツルが伸びていますよ!
23 火 発芽玄米 ご飯 わかめスープ ピーマンの肉詰め スティックサラダ	絹ごし豆腐 ホタテ水煮 豚ももひき肉 みそ	牛乳 乾燥わかめ ひじき	青じょうろ にんじん	玉ねぎ ねぎ きゅうり セリリー キャベツ	米 発芽玄米 パン粉 三温糖 上白糖	わさび しょうが かたくり粉	796kcal 28.1g 25% 3.0g	よっちゃんばりの細川さんちのピーマンを使って肉詰めを作ります。全校生徒分、約430コのピーマンを届けてくれます。有機栽培で育てられた、おいしくてりっぱなピーマンです。
24 水 冷やし中華 冷やし中華の具 煮たまご フルーツ杏仁	ハム 卵	牛乳 寒天	にんじん	きゅうり もやし 干しいたけ みかん缶詰 黄桃缶詰 パイナップル缶詰	冷やし中華 三温糖 上白糖 杏仁霜 寒天		811kcal 31.5g 22% 2.5g	8月も暑い日が続きます。今日は、さっぱりとした冷やし中華をいただきますよ。
25 木 一日総合のため、お弁当です!	お弁当を持ってくるときは、クーラーバックに入れたり、保冷剤を入れたりして、食べ物が悪くならないように気をつけよう!							
26 金 食パン フルーツクリーム 野菜スープ なすとズッキーニのチーズ焼き	豚ももひき肉	牛乳 生クリーム チーズ	小松菜 トマト	みかん缶詰 黄桃缶詰 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく なす ズッキーニ	食パン マカロニ	揚げ油	828kcal 28.8g 31% 3.8g	フルーツクリームは調理員さんが一生懸命ホイップクリームを泡立てます。パンに塗って食べてね。
29 月 校内で濱和夫先生が育てたゴーヤー② ご飯 夏野菜のみそ汁 富士見中ゴーヤーチャンプルー 錦糸うりのさっぱりあえ 巨峰っこゼリー	油揚げ みそ 木綿豆腐 豚ももひき肉 卵	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	錦糸うり 玉ねぎ セリリー なす ゴーヤー きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 上白糖 目録ごり	菜種油	790kcal 28.7g 23% 3.0g	<b>よ</b> 錦糸うり(きんしゅうり)は、ゆでると果肉が糸のようにほぐれる、めずらしい野菜です。うりという名前ですが、実はかぼちゃです。別名「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれています。
30 火 枝豆梅 ご飯 夕顔のそぼろ汁 サバのカレーニエール もずくの酢の物 ミニトマト	豚ももひき肉 サバ	牛乳 カチリ もずく	にんじん ミニトマト 枝豆	梅 しょうが 玉ねぎ 夕顔 キャベツ きゅうり	米 三温糖 かたくり粉 薄力粉 上白糖	いりごま油 菜種油	788kcal 35.2g 25% 3.3g	夕顔は初夏に白い花が咲きます。平安時代にはすでに栽培されていました。平安時代の随筆「枕草子」には「夕顔は、花のかたちも朝顔に似て、言いつづけたるに、いとをかしかりぬべき花の姿に、実のありさまこそいとくちをしけれ。」とつづられています。
31 水 きしめん しょうゆきしめん汁 揚げだし豆腐 きゅうりの青じそあえ	豚もも肉 油揚げ かまぼこ 木綿豆腐 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん 小松菜 しそ	白菜 ねぎ しょうが 大根 キャベツ きゅうり	きしめん 三温糖 米粉 薄力粉	米サゲ油 揚げ油	806kcal 36.3g 24% 4.2g	<b>どうぶ</b> 給食で使っている豆腐は、富士見町の両国屋さんが作ってくれています。今日は「揚げ出し豆腐」にさせていただきます。どんな料理かわかるかな?

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*8月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー816(820)kcal、たんぱく質31.2(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

イラスト：少年写真新聞社

## 今月の給食目標 規則正しい生活をしよう!



栄養教諭 嶋山

### 月の献立に込めた思い・ポイント

- ・さっぱりとした料理をたくさん取り入れて、食欲がなくなりがちな夏場でも、食べやすいようにと考えました。(冷やし中華、もずくの酢の物など)
- ・最盛期を迎えている富士見町の食材や、校内で濱和夫先生が育てたゴーヤーなど、旬の食材をふんだんに取り入れています。
- ・夏バテ回復のためにも消化によい料理を取り入れています。特に、消化に時間がかかる油を使った料理はひかえめにしています。

### 今月の旬の食材

かぼちゃ トマト ミニトマト 錦糸うり  
ピーマン セリリー とうもろこし  
ブルーベリー きゅうり じゃがいも  
ズッキーニ パセリ 夕顔 ゴーヤー  
ぶどう 桃 カジキ など



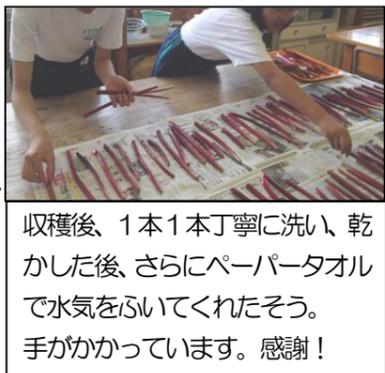
# 7・8部のルバーブが給食に登場!

6月と7月の給食に、7・8部のみなさんが育ててくれている「ルバーブ」が登場しました。給食に使う前日にルバーブを収穫し、1本1本丁寧に洗って、新聞の上のせて乾かした後、さらにペーパータオルで拭いてくれたそうです。

給食室に届いたりっぱなルバーブは、刻んで砂糖と一緒に煮てジャムにした後、「とり肉のアップルルバーブソース」「ルバーブドレッシングサラダ」を作って全校生徒でいただきました。色が鮮やかで酸味のあるルバーブ、おいしくいただきました。7・8部のみなさん、ありがとうございました!



草取り、がんばっています!  
「2・3年生は手慣れてきたよ!」と担任のわかば先生。



収穫後、1本1本丁寧に洗い、乾かした後、さらにペーパータオルで水気をふいてくれたそう。手がかかっています。感謝!



給食室に納品。きっちりそろえられたルバーブ、見事です!



刻んだルバーブを、砂糖と一緒に煮てジャムを作りました!



6/17 (金)ルバーブジャム、すりおろしりんご、中濃ソースなどを混ぜて作った「アップルルバーブソース」をとり肉にかけていただきました。



7/8 (金)油・酢・塩コショウ・ルバーブジャムなどを混ぜてドレッシングを作りました。

私たちが、おみそを  
作っていますよ!

## 7/19(火)味の会のみそ蔵を見学してきました! ～「天地返しに初挑戦!」の巻～



左から、北原はる江さん、折井富士子さん、五味弘子さん。全部で19人でおみそを作っています。

富士見中の給食に使用しているみそは、富士見町の「味の会」のみなさんが作っているものです。みそ汁、スティックサラダのみそマヨなど、一年中いろんな料理に使っています。「いつも給食で使っているみそはどうやって作られているのだろう?」と思い、町内の学校・保育園の栄養士と境小の飯田校長先生と一緒に、「味の会」のみそ蔵を見学し「天地返し体験」をしてきました。

みそは、蒸した大豆をつぶし、こうじ・塩を混ぜた後、貯蔵し発酵・熟成させることでできます。味の会では、12月にみそを仕込み、7月頃に一度、8~9頃にもう一度、合計2度「天地返し」をするそうです。「天地返しをすると、まるやかでおいしいみそになるんだよ。」と味の会のみなさんが教えてくれました。天地返し前のみそを味見してみましたが、確かにまだしょっぱくてトゲトゲとした味でした。

「天地返し」とは、その名の通り、みそ樽に入っているみその上下を逆にする事です。下の写真のような手順で行いました。やってみての感想は、「大変!」ということ。私たちが食べているみそは、こんなにも手をかけ、愛情をこめて作ってくれているみそなんだと実感し、感謝の気持ちでいっぱいでした。食べられる幸せに感謝して、残さずおいしくいただきましょうね。



半地下で涼しい建物の中には、175kgのみそが入ったみそ樽が19個もありました。みそ樽がこんなに大きいと知らなかったのびっくり!すでにみそのいい香りがします。



まずは重石をどかします。とっても大きな石なので、二人がかりで持ちます。



いざ、天地返し!空のみそ樽の底へたたきつけるようにみそを移します。175kgのみその天地返しはとても力のいる作業でした。味の会のみなさんはすごい!



全て移し終えた状態です。表面を平らにして、塩をふって、ビニールをかけて、重石を置いて、天地返しは終了です。8~9月頃にもう一度天地返しをして貯蔵・発酵させると12月頃のみそが完成します。

## 富士見町産の食材が、たくさん届いています!



毎年、この時期になるとおいしいブルーベリーを届けてくれる、五味ゆき子さん。今年は、ブルーベリーマフィンとそのまま生でいただきました!

矢沢あさよさんちからたくさん届いたズッキーニ。サラダやスープに入れたり、ラビゴットソースにさせていただきました。鮮やかな黄色!



サラダに入っていたきゅうり、みそ汁に入っていたモロッコインゲン(細川さんちのもの)。



玉ねぎを届けてくれた小池千澄さん。「何のせいかわからないけど、ジャンボになりすぎたのが多くできたので、甘みがあっておいしいよ!」