



# 給食だより

令和6年7月1日  
さいたま市立田島小学校

本格的に蒸し暑くなってきました。朝から気温が高いと、子どもたちは登校するだけでも体力を消耗します。夏バテや熱中症予防の観点からも、朝ごはんを食べて登校することが大切です。まずは、体を動かすエネルギーになるごはんやパン、さらに、野菜やたんぱく質が取れて水分と塩分の補給もできる、スープやみそ汁を食べられるとよいですね。

## ★東北復興支援わかめ給食★

東日本大震災の後の数年間、田島小ではアルミ缶回収を行って復興支援のための寄付をしていました。今では「食べて応援!」ということで、毎年PTA本部の皆様が宮城県三陸沖で水揚げされた新鮮なわかめを手配くださり、給食で提供しています。2日(火)は三陸わかめスープ、8日(月)は三陸わかめサラダとして提供予定です。



## 田島小学校開校50周年お祝い給食

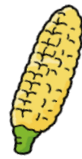


7月12日の開校記念日にお祝い給食を実施します。今年も校長先生と一緒に考えたスペシャルメニューです。みんなでおいしく楽しく食べて、記念すべき50周年をお祝いしたいと思います。

11月には、お祝い給食第2弾で、さいたま市内で活躍するシェフを田島小にお招きして、献立作成から当日の調理まで一緒に給食を作る「シェフ給食」も実施予定です。



## やってみよう! とうもろこしの 皮むき



夏野菜を育てている2年生とひまわり学級のみなさんに、11日の給食で提供する全校分のとうもろこしの皮むきに挑戦してもらいたいと思っています。お家や保育園・幼稚園でやったことがあるという児童のみなさんもおられるようなので、今回はただ皮をむくだけではなく、皮やひげの触感やにおいなども観察しながらできたらと思います。

## 給食レシピ



### 中華きゅうり

給食レシピは  
さいたま市HP  
「食育ナビ」でも  
検索できます!



夏が旬で価格も安定しているきゅうりをたっぷり味わえる料理です。簡単なので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

#### 材料(5人分)

- きゅうり.....2本
- 塩(下味).....少々
- しょうゆ.....大さじ1
- 酢.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1
- にんにく.....少量
- しょうが.....少量
- ごま.....適量

ドレッシング

#### 作り方

- ①きゅうりは、0.5~1cm幅くらいの食べやすい大きさに切る。(斜め切り、乱切り、輪切り等なんでも大丈夫です。)
  - ②①のきゅうりに下味の塩をふり、10分程度おく。
  - ③ドレッシングの調味料を混ぜ合わせて、レンジで加熱し、冷ます。(にんにく、しょうがはチューブ等でも大丈夫です。)
  - ④②のきゅうりの水気をしぼり、③のドレッシングで和えて、最後にごまをふって、混ぜ合わせる。
- ※お好みで一味唐辛子を少し加えてもおいしです。

※食材の量は目安なので、全体のバランスや味見をしながら調整してください。