



## 初夏どころか、ずばり夏〜



みなさんこんにちは!! 食ing NEWS 4号です。「4月だというのに夏が続く、体がびっくり」なんて書いていた3号。この1ヶ月で季節は更に進み、7月並みの真夏日。熱中症には気をつけて過ごしましょう。3年生のみなさんは、いよいよ修学旅行ですね。1日現在、沖縄は梅雨前線の影響で曇りまたは雨という感じですが、3日は晴れ間も見える予報。どうか雨が降らず、楽しくいっぱい活動ができますように♪ 「沖縄の食」も楽しんできて下さいね! 沖縄で食ing(ショッキング)なことがあったら教えて下さい。



### 6月の給食の食材に関して【原案作成者より】



6月は、梅雨に入る時期なので食欲が増すように、にんにくを使った「**焼肉**」「**チャプチェ**」、食べやすさを考えてカレー味の「**タンドリーチキン**」「**カレーピラフ**」やさっぱりした味付けの「**あなごちらし**」「**冷麺**」等を献立に取り入れています。湿度と気温が高くなるため、食中毒防止のために調理室での衛生管理や手洗い・消毒については一層念入りにしています。**学校においても食べる前には、手洗いをしっかりするようにしてください。**旬の食材としてオクラ、なす、きゅうり、ピーマン、ミニトマトなどの夏野菜がたくさん登場します。新献立としては、骨ごと食べられる鰯をから揚げにし、大根おろしでつくったみぞれダレをかけて食べる「**鰯のみぞれがけ**」厚揚げを炊いたうま味いっぱいの出汁でなすを炊いて盛り合わせた「**なすと厚揚げの煮浸し**」オクラにしらす干しを加えてカルシウムたっぷりの副菜「**オクラとじゃこのみぞ炒め**」です。25日には、京の伝統的なおばんざい「**鱈なす**」を取り入れています。子どもが好む献立ではありませんが、京都の食文化に親しむ献立として小学校1年生から毎年6月に登場させています。地産地消食材としては、「**きゅうり**」「**万願寺とうがらし**」「**豆鮓**」「**飛魚**」「**ハタハタ**」を使用します。

梅雨入りする今月。食欲が増すように考慮された献立。ありがたいですね。あなたたちに必要なエネルギーと栄養素の3分の1強がとれる給食です。残さずしっかり食べましょう。苦手なものがあったら、1口は食べるようにしてくださいね。

**4限終了後、  
5分以内に始められる  
ことが全校の目標!!**

### ★鶏肉のレモン漬け **ちょっと作ってみませんか?**

6月23日(火)の給食より、「鶏肉のレモン漬け」を紹介します。夜のメインにもいかがでしょうか。お弁当の人も、いかがですか? 冷めても美味しいですよ。

#### 材料

- 鶏もも肉(皮なし)… 300g
- 食塩… 小さじ1/8
- 料理酒… 大さじ2分の1
- 片栗粉… 30g
- 小麦粉… 大さじ2杯半
- 揚げ油… 適量
- 砂糖… 25g
- 醤油… 25g (大さじ1+小さじ1)
- レモン果汁… 25g
- 水… 大さじ1強



#### 作り方

- ①鶏肉は1口より大きめにカットし、塩、料理酒をふりかけておく。
  - ②片栗粉に小麦粉を混ぜ合わせる。
  - ③①の水分を切り、②をつけて油で揚げる。
  - ④水、砂糖、しょうゆを煮立ててレモン汁を加える。
  - ⑤③と④をからめて仕上げる。
- 油で揚げるときは、唐揚げを揚げるような感じでいいでしょう。余熱でも火が通るので揚げ過ぎに注意してください。●**材料**は、給食の献立にある「調理指示書」というものを参考に、5倍量を書きました。調節してください。



「あのショッキングな話題」、待っていただいていたらすみません。・1つは、日本代表バヒド・ハリホジッチ監督による、選手の体脂肪率の話題。選手達には、「8~9%、高くても11%までが望ましい」そうです。(ちなみに、成人男性の「普通」は15~20%。)  
・もう1つは、動脈硬化学会が発表した声明。これ、びっくりでしたね♪(続きはまた!)(すみません!)  
・ご感想等、ぜひお寄せください。kateika.livingroom@gmail.com で待ってます♪