



給食だより夏休み特別号

さいたま市立浦和大里小学校 給食室

夏野菜で夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？ 暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

8月31日
野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。



ナッツと夏野菜の唐揚げ

7月に実施した、季節の野菜ゴーヤを使った献立です。ゴーヤは果肉を中心に、ビタミン、カリウム、カルシウム、鉄など栄養豊富な野菜です。しかし、どうしても苦みが邪魔をして、毎年給食でも食べ残しが多い野菜のひとつでもありました。その苦手なゴーヤがおいしく食べられた! という給食メニューをご紹介します。

【材料】(約4人分)

- ・カシューナッツ 40g
- ・だいず(レトルト) 40g
- ・かぼちゃ 1/6個
- ・ゴーヤ 1/2個
- ・小麦粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- A { ・食塩 適宜
- ・白こしょう 適宜
- ・カレー粉 ひとつまみ



【作り方】

- ① ゴーヤは薄めにスライスして塩もみし、ふるった小麦粉をつける。
 - ② ナッツ、かぼちゃ、だいず、①を揚げる。
 - ③ あらかじめ合わせておいたAをあえる。
- ※ゴーヤはカラリとするまでよく揚げると苦みも減り食べやすくなります。
※ナッツ、大豆は焦げやすいので低温でじっくり揚げるのがポイントです。

★1学期残食調査★

●給食室では、出来上がった給食の総重量と食べ残しの量を毎日計量しています。そこから料理毎に残食率を算出します。

※給食室に戻ってきた残菜量(kg)÷出来上がり重量(kg)×100＝残食率(%)

●主食部門

よく食べるメニュー	残食率(%)	残食の多いメニュー	残食率(%)
揚げパン・カレー	0	山菜ごはん	10.1
ミートソーススパゲティ	0.1	梅じゃこごはん	8.4
わかめごはん	0.1	あさりと大根の炊き込みごはん	7.8
枝豆ごはん・ハヤシライス	0.4	ジュース	5.5

●主菜・副菜部門

よく食べるメニュー	残食率(%)	残食の多いメニュー	残食率(%)
じゃがいものバターしょうゆ	0.2	グリーンサラダ	11.9
キャラメルポテト	0.4	からしあえ	8.9
きびなごの唐揚げ	0.5	若竹煮	7.6
マーボー豆腐・ワンタンスープ	0.5	八杯汁	7.2

◆◆◆全体的な残菜量は昨年よりも低い傾向にあります。天候も食欲に影響しているようで、梅雨の時季や真夏日などは残菜が多く残りがちな反面、牛乳の残りが少ないです。芋類や魚を揚げた料理や、甘辛い味付けの料理はしっかり食べますが、素材の味がいかされたものや、酸味の強いものは残りがちです。給食室では毎日試行錯誤しながらおいしい給食作りに励んでいます。秋以降食欲が増す時季に、各クラス残菜が少なくなることを期待しています!

