

## 久しぶりに食べた給食は・・・!



きょうのゴーヤは  
おいしかったで!

量が多かった。  
胃にこたえた!

夏休み中に胃が小さ  
くなったみたい!



9月2日の給食

9月2日、48日ぶりに給食がありました。  
教室の温度は34℃～35℃。給食を食べ始めると体中から汗が吹き出します。こんな環境のなかで、みんなは夏休み中の昼ごはんよりはきっと多いだろうと思われる量の給食を食べられるのだろうか?と心配しましたが、さすが詫中生!汗をタラタラ流しながらも、みんな完食しました。次の日も「量が多い!」「おなか張り裂けそう!」という声も聞かれましたが完食です。すばらしいことです!



これからは、体育祭の練習や部活で毎日何時間も激しく体を動かすようになりますから、食べなければ疲れがたまり、いくら頑張っても力を発揮することができなくなります。それどころか大事な体を痛めてしまいかねません。こんな時期だからこそ、しっかり食事をとってほしいですね。でも、給食を全部食べたとしても1日に必要な栄養量の1/3程度しかとることができません。家の食事でも給食と同様に栄養バランスのとれた食事をしっかりとるようにしてください。

基本のパターンは以下の物をそろえることです。



## 強い日差しをさえぎり、夏バテを予防してくれるゴーヤたち

以前にも紹介しましたが今年は、1年生の1, 2組の前の花壇にゴーヤを育てています。

夏休みには毎日朝と夕方にしっかり水やりをしました。肥料もやりました。おかげで日よけ効果ばっちりのグリーンカーテンができています。また、ゴーヤの実もたくさんなり、1年生は夏休みに調理実習をしました。また、給食でもゴーヤの揚げ煮にして、全校生に食べてもらいました。

食べるだけでなく、日よけの効果がどれくらいあるか温度を測ってみました。すると、教室の外のベランダの気温は、ゴーヤで陰になっているところは38℃、直射日光が当たっているところでは48℃と10℃も違っていました。(8月30日午前11時測定)かなり、日よけの効果があるようです。



お知らせ: 10月には「Myおにぎりの日」があります。年度初めの計画では13日(水)となっていたが、学校行事の関係で14日(木)に変更します。

ゴーヤでおいしい佃煮ができます。

# ゴーヤの佃煮



ゴーヤ	250g
ちりめんじゃこ	20g
かつおぶし	10g
ごま	大さじ1
こいくちしょうゆ	50cc
砂糖	50g
酢	25cc

## 1 野菜を洗う。

ボールに水をため、水道の水を流しながらいねいに洗う。

## 2 材料を切る。

- ①ゴーヤは半分に切り、スプーンで中の種とワタをきれいに取り除く  
※スプーンで「これでもか」というくらいガリガリやってワタの白い部分を完全に取り除くと、苦みが少なくなります。



- ②3～5mmの薄切りにする



- ③鍋にたっぷりの湯をわかし、②のゴーヤを軽くゆでる。



※ゴーヤの苦みが気にならない方はゆでずに使ってもよい。

## 3 調味料で煮つめる。

- ①フライパンにしょうゆ・砂糖・酢を入れて火にかける。



- ③水分がなくなったら、ごまを加えて仕上げる。

