

給食だより

平成20年度

3月

さいたま市立馬宮東小学校
給食室

2月18日に行われた第2回学校保健委員会で、PTA 環境保体部のお母さん方が生活習慣について調べて発表してくださいました。その中に朝食の調査もあり、95%のご家庭で朝食を食べているという結果にホッとしました。しかし、朝食の中身を見てみると、もう一歩のご家庭が多いようです。朝食は一日の活力源。夕食の残りなどを上手に利用して、バランスの良い食事に近づけてほしいものです。

バランスの良い食事ってどんな食事？

主食

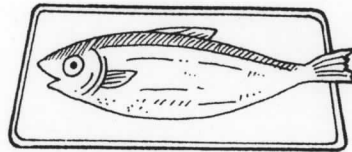
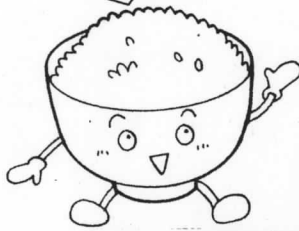
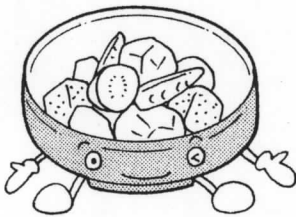
ごはん、パン、めん類など炭水化物が多いもので、主にエネルギー源になります。主食は欠かさずとりましょう。

(朝ごはん例) おにぎり、混ぜごはん、トースト、ピザトースト、など

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の多いもので、主に体をつくるもとになります。動物性食品(肉・魚・卵)と植物性食品(大豆製品)をバランスよくとると良いですね。

(朝ごはん例) 焼き魚、お刺身、ハムエッグ、卵焼き、揚げだし豆腐、納豆、など



すべてそろえよう

副菜

野菜類、海藻類、いも類、果物などミネラルやビタミンが多いもので、主に体の各機能を調節します。朝ごはんに副菜がないご家庭が多いようです。

(朝ごはん例) サラダ、きんぴらごぼう、煮物、ひじきの炒り煮、おひたし、みかん、など

汁物

他の献立で足りない栄養分を補うほか、水分補給に役立ちます。汁ごと食べるので、水に溶け出した栄養分も余すことなくとることができます。

(朝ごはん例) みそ汁、豚汁、ミネストローネ、わかめスープ、など

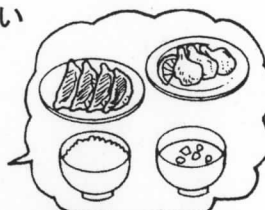
こんな食事をしていませんか？

主食しかない



おかずになる料理がありません。

主菜が多い



副菜不足で、たんぱく質や脂質のとりすぎになります。

主食・主菜がない



献立の中心になる料理がありません。

菜の花ふれあい会を行いました！

2月3日(火)に菜の花ふれあい会がありました。地域の高齢者の皆様やさくら草の会の方々とふれあい委員会の児童が、プレイルームで会食しました。当日は、ちょうど節分の日でしたので、いわしの蒲焼きや、節分豆、会の名前にちなんだ菜の花のからしあえなどの献立でした。和やかな雰囲気の中、楽しく会食していただいたように思います。



節分のこんだて

- ・ 麦ご飯
- ・ いわしの蒲焼き
- ・ 根菜汁
- ・ 菜の花のからしあえ
- ・ 節分豆

寒い中、50の方がお越し下さいました。



節分のこんだて



😊 レシピ紹介 ～深川飯～

3月となり、そろそろ潮干狩りの時期です。そこで、旬を迎えるあさりを使った炊き込みごはんを紹介します。

<材料> 4人分

- | | | | | |
|---|-------|--------|---------|------------|
| A | ・米 | 3カップ | ・あさりむき身 | 120g |
| | ・酒 | 小さじ1 | ・生姜 | 3g (みじん切り) |
| | ・しょうゆ | 小さじ1弱 | ・ごぼう | 60g (さがき) |
| | ・塩 | 小さじ1/4 | ・人参 | 30g (千切り) |
| B | ・小松菜 | 120g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| | ・サラダ油 | 小さじ1 | ・しょうゆ | 大さじ1と1/3 |
| | | | ・三温糖 | 小さじ1と1/2 |
| | ・いりごま | 小さじ2 | | |



<作り方>

- ①油を熱し、生姜、ごぼうをよく炒めて香りが立ってきたら、人参、あさりの順に加える。
- ②調味料を入れ、味が染みたら火を止め、煮汁と具に分ける。
- ③Aの材料と煮汁、不足分の水を加えて、ごはんを炊く。
- ④小松菜をゆでて水に取り、水気を切ったら1cmに刻んで、炒める。
- ⑤ごまを煎っておく。
- ⑥炊きあがったごはん、②の具と、④、⑤を混ぜ合わせれば出来上がり。



給食時、きちんと身支度をして、準備ができていました。一年間使った給食着は、マスクや帽子のゴムが伸びてしまっていることもあります。新しい学年になる前に、一度、点検をお願いします。

