

給食だより

平成21年7月10日
さいたま市立上落合小学校

一学期も残りわずかとなりました。一年生は、給食の準備や片付け、牛乳パックのリサイクルにもすっかり慣れ、空の食缶が返ってくる日も多くなりました。他の学年でも、苦手な野菜や魚料理の残りが少ないクラスが増えてきました。各クラスでは、励ましの声をかけ合ったり、盛りつけ方の工夫をしたりするなど、食べ物を大切にする気持ちや調理員さんたちへの感謝の気持ちを育てるような取り組みをしているようです。14日の給食では、とうもろこしの皮むきを二年生がお手伝いしてくれます。二年生に感謝して、おいしく残さず食べられるといいですね。

夏の食生活



夏は、暑さによるストレスで体力や食欲が低下します。また、汗と一緒にビタミンやミネラルなどの必要な栄養素が失われてしまいます。特に疲労回復のビタミンといわれるビタミンB₁の消耗は激しく、食事で補わなければなりません。食欲がないからと、めん類や冷たい飲み物ばかりとっていると、栄養が偏り、身体はますますだるくなってしまいます。

夏バテ注意報

- 身体がだるく、疲れがとれない
- 食欲がない
- 寝付きが悪い

規則正しい生活をして、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、健康で充実した夏休みにしましょう。

1日3食きちんと食べましょう

栄養バランスのとれた食事をしましょう



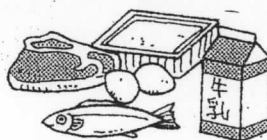
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

ビタミンB₁をとろう



ご飯などに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあって、疲労回復に効果があります。

たんぱく質をとろう



不足すると体力やスタミナがなくなるので毎日とりましょう。

夏野菜を食べよう



ピーマン、トマトなどの夏野菜には、不足しやすいビタミン類が豊富です。

のどがかわいたら牛乳や麦茶を飲もう

清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。



学校給食の料理紹介

チリコンカン

中南米の料理です。給食ではパンにはさめるようにしました。(7月1日の料理)
作り方

材料(4人分)

ベーコン	12g (短冊切り)	ホールトマト	40g (角切り)
豚肉(挽肉)	100g	トマトケチャップ	大さじ2杯
たまねぎ	120g (粗みじん切り)	ウスターソース	小さじ1/2杯
にんじん	40g (粗みじん切り)	チリパウダー	少々
マッシュルーム水煮(缶)	40g (スライス)	ハヤシルウ	12g
ピーマン	20g (粗みじん切り)	食塩	小さじ1/5杯
にんにく	1g (みじん切り)	コンソメ	小さじ1/5杯
ひよこ豆水煮(冷)	40g	植物油	小さじ1杯
大豆水煮(冷)	40g	チキンスープ	20cc
赤いんげん豆水煮(冷)	20g	水	120cc

- ①油を熱しにんにくを炒め、香りがでたらベーコン、豚挽肉を炒める。たまねぎを加えてさらに炒める。
- ②にんじん、マッシュルームを加えて炒め、豆と水、スープを加える。
- ③ピーマンを入れて香辛料、調味料を加え、ハヤシルウを入れて煮こむ。