

いただきます



平成24年9月給食だより

さいたま市立辻南小学校



なつやす お がつ うんどうかい
たのしい夏休みが終わり、9月はいよいよ運動会で
す。バランスの良い食事をして強い体を作しましょう！



人間の体は食べ物を食べることによって、体をつくったり、活動するためのエネルギーを得ています。成長期の子どもたちにとっては、体の基本をつくる時期でもあるためバランスのよい食事をするのはとても重要です。将来のスポーツ選手としての夢や可能性をのぼすためにも、食生活の充実をはかりましょう。

食事の基本を身につけよう！



主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物 + 牛乳 + 果物

あなたの食事はどうか？

朝食や夕食など献立を書いてみましょう

チェック

- 主食
- 主菜
- 副菜
- 汁物
- 牛乳・乳製品
- 果物

そろっていましたか？

食事の基本

主食 ごはん・パン・めん類などの炭水化物の多いもの。おもにエネルギー源になります。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもの。おもに体をつくるもとになります。

副菜 野菜類、いも類、果実類、海藻などミネラルやビタミンが多いもの。

汁物 足りない栄養を補うほか、水分補給にも役立ちます。

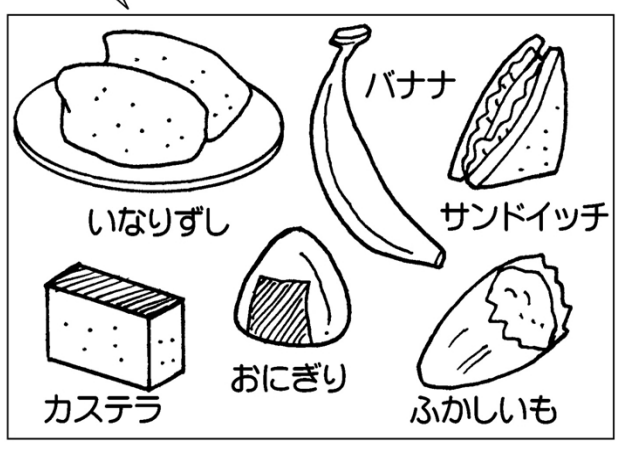
ポイント

汁物は、貝類や野菜類、海藻、きのこ類などの具がたくさん入ったスープやみそ汁がよいでしょう。果物は副菜に分類されますが、スポーツをしている場合は、果物は牛乳とともに別にとるようにします。

かんしょく かた
間食のとり方

かんしょく
とりたい間食

スポーツをしている子どもたちは消費エネルギー量も高いので、お腹もすきやすくなります。間食をとる場合にも、スナック菓子などでなく、三食でとりきれない栄養を補う役割のあるものをとるようにしましょう。



+



エネルギー源になるものやビタミン・ミネラルがとれるものを組みあわせよう！



けん こう からだ
健康な体づくりのために
じゅうぶん すい みん
十分な睡眠をとろう！



スポーツをしている子どもたちにとって、食事のほかに大切なものは十分な睡眠です。睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体をつくる上で欠かせない大切なものです。また十分な睡眠によって、1日の疲労も回復されますので、夜更かしなどで睡眠不足にならないように注意しましょう。

●夏休みおもしろサマースクール講座 “親子料理教室”

7月31日、辻南小学校で南区栄養士4名と内谷中家庭科部による親子料理教室が開催されました。



献立は、『ジャージャーうどん』と『牛乳寒天』でした。当日は10組20名の親子が集まり、楽しく調理、会食がされました。調理では、子供たちが率先して、野菜を切ったり、お肉を炒めたりする姿が見られました。また、ゆでたまごの飾り切りや、寒天の浮かし方の説明では、子供だけでなく、保護者の方にも興味をもっていただけたようでした。全体を通して、親子の会話がとても弾んでいたように感じました。この教室が、料理の楽しさを知るきっかけになったら良いと思います。

●感謝の気持ちを忘れずに『いただきます』『ごちそうさま』

～夏休みに栄養士の私が経験したこと、感じたこと～



平成23年 4月2日



平成24年 8月27日



平成24年 8月27日

8月末、岩手県石巻市へ行ってきました。一番左の写真は震災一カ月後の石巻市の写真、中央の写真はその時と同じ場所で撮影したものです。震災直後に比べるとだいぶ瓦礫も片付き、新しい家も増え、少しずつ復興に向かっていくように感じました。しかし、場所によっては当時のままになっている所もあり、完全な復興までにはまだまだ時間がかかると感じました。岩手県名取市の関上中学校では、地震が発生した時間に時計が止まったまま現在も残されています。校内には、ボランティアの方からの応援メッセージが残っています。近くの関上小学校の、体育館には、震災から現在までに見つかった写真やランドセルなど様々な物が保管されています。

現在、私たちが生活するために困ることはほとんどないと思います。しかし、震災直後の関東では、スーパーやコンビニから食料が無くなったり、ガソリンが無くなったりしたことが思い出されます。私たちは、毎日当たり前のように朝食、昼食、夕食を摂ることができる事を感謝しなければなりません。また、被災地では、まだまだ大変な生活をしている方もいることを忘れてはなりません。「いただきます」「ごちそうさま」など、感謝の気持ちを持って食事をとってもらいたいです。



平成24年 8月27日



平成24年 4月2日

●つくってみませんか？

ジャージャー麺

[材料4人分]

めん

*蒸し中華めん 4人前

*植物油 適量

具

*豚ひき肉 100g

*にんにく 1かけ・・・みじん切り

*しょうが 少量(2g)・・・みじん切り

*植物油 適量

*清酒 小さじ2

*にんじん 60g・・・あらみじん切り

*干しシイタケ 2枚・・・水でもどしてみじん切り

*たまねぎ 120g・・・あらみじん切り

*鶏がらスープの素 1g

*水 150g

*京桜みそ(赤) 35g

*しょうゆ 小さじ2

*三温糖 小さじ2

*みりん 小さじ1

*とうばんじゃん 少量(好みで加減)

*ねぎ 20g・・・小口切り

*にら 20g・・・1cm幅

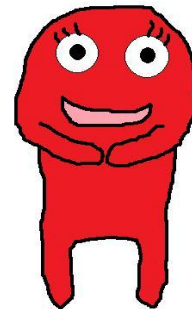
*水溶き片栗粉 適量

7月の給食で人気だった一品を家庭用にアレンジしました☆

京桜みそは通常の赤みそでも代用できます。

時間のかかる干しシイタケの戻しから始めましょう。

ぜひ作ってみてくださいね。



パクリママ

} 調味料

[作り方4人分]

- 1) めんは蒸して油をふりかける。
(麺をほぐすため)
- 2) 油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- 3) 酒をふり、にんじん、干しシイタケ、たまねぎの順に炒める。
- 4) パイタン、水を入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- 5) 調味料を入れ、ねぎ、にらを加え、最後に水溶きでんぷんをいれて仕上げる。