

食育だより

平成25年5月

さいたま市立谷田小学校

5月の給食目標:仕事はきちんと最後までやろう

緑が綺麗な季節になりました。新学期がスタートして、はや1カ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から、早寝・早起きを心がけ、十分な朝食をとって登校しましょう。



朝ごはんと体調の関係は？

朝ごはんを食べないと・・・

生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。

やる気が出ない

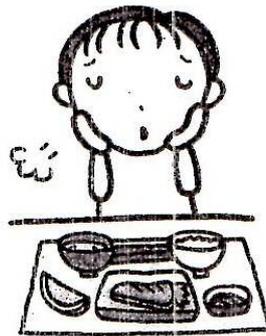
「食べる」という行為で視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

肥満体質

朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物エネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます。

学力低下

脳を動かすエネルギーのほとんどはでんぷんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、働きが鈍ります。



生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

連休中に作ってみませんか？

新じゃがのそぼろ煮(5月30日の献立より)

コロコロの新じゃがを丸ごと使っておいしいそぼろ煮を作りましょう。グリーンピースも旬です。せつかくなので、生のグリーンピースのさやむきを家族でするのも楽しいですよ。

材料(4人分)

じゃがいも550g 鶏挽肉100g しょうが1かけ にんじん50g たまねぎ150g 水200cc
油大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ大さじ2 みりん大さじ1 片栗粉小さじ1 グリーンピース25g

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、芽をとります。(小さいじゃがいもなら丸ごと使います。大きいものならカットしてください。)
- ② しょうが・にんじん・たまねぎはみじん切りにします。グリーンピースはさっとゆでておきます。
- ③ 油でしょうがを炒めて、鶏挽肉をポロポロになるまで炒め、酒を加えます。
- ④ 肉に火が通ったら、人参・たまねぎを炒めて水を加えます。じゃがいもを入れて煮ます。
- ⑤ じゃがいもが煮えてきたら、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けします。火を弱めて、味がしみこむまでコトコト煮ます。
- ⑥ 片栗粉を水で溶いて流し入れ、とろみをつけます。
- ⑦ 最後にグリーンピースを散らして完成です。



裏面もご覧ください→

若竹煮(5月9日の献立より)

旬のたけのこと新わかめをつかった春の定番料理です。すてきな器によそって、木の芽をそえて上品に春の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。

材料(4人分)

鰹節でとっただし汁 300cc 鶏肉(大きめの小間)100g
清酒大さじ0.5 にんじん 90g こんにゃく 80g
新たけのこと(ゆでたもの)150g えびしんじょ 60g
ふき 80g 砂糖小さじ2 薄口しょうゆ大さじ1.5
みりん小さじ1 塩少々 新わかめ(生)20g 絹さや 20g

作り方

- ①にんじんとたけのことこんにゃくは一口大に切ります。こんにゃくはさっとゆでておきます。
- ②絹さやは、すじとりをし、半分に切り、ゆでておきます。わかめは、洗って2cmくらいに切ります。ふきはゆでてすじとりをし、2cmに切ります。
- ③だし汁に鶏肉を入れ、酒を入れます。あくが出たらはいねにとります。
- ④にんじん・たけのこと・こんにゃくを入れて煮ます。
- ⑤砂糖・薄口しょうゆ・塩・みりんで味付けします。
- ⑥ふき・えびしんじょを入れて煮ます。
- ⑦わかめと絹さやを入れ、さっと煮たら完成です。

めしあがレター

谷田小学校では、給食の各クラスのワゴンに毎日「めしあがレター」というお手紙を付けています。

食材の旬のこと、栄養のこと、産地のこと、マナーのことなど、その日の給食で伝えたいことを書いています。

1年間に185回も食べる給食ですので、お腹が満たされれば良いというだけではなく、その食材や料理を食べながら「食」について理解を深めてほしいという願いをこめて書いています。

ひじきのマリネ(5月14日の献立より)

苦手な「ひじき」もこれなら食べられると、子どもたちにも人気があります。

材料(4人分)

干ひじき 10g しょうゆ小さじ2 酒小さじ2
砂糖小さじ2 みりん小さじ2 水大さじ1
にんじん 30g きゅうり 80g 塩少々
だいこん 100g 塩少々
◎油大さじ1 塩少々 砂糖小さじ2 酢大さじ1

作り方

- ①ひじきは戻して、しょうゆ・酒・砂糖みりん・水で下煮しておきます。汁は煮切ります。
- ②にんじん・きゅうり・だいこんは千切りにして、さっとゆでて塩でおしておきます。(きゅうり・だいこんはご家庭ならば塩でおすだけでよいと思います)
- ③◎の調味料をよく混ぜて、ドレッシングを作ります。
- ④①・②・③を和えてできあがりです。
*ハムなどを入れてもおいしいですよ。

ピクニック給食

5月14日(火)は「ピクニック給食」です。芝生の校庭でお弁当箱に詰めた給食をクラスの友だちや先生と食べましょう！いいお天気になりますように。

持ち物

- 手さげ
- レジャーシート
- お手拭き
- お箸

当日のメニュー

- おにぎり
- 牛乳
- 鶏の唐揚げ
- 卵焼き
- きゅうり
- ミニトマト

