

給食だより



さいたま市立東浦和中学校

12月に入り寒さも厳しくなってきました。クリスマス・お正月など楽しい行事も多い時期です。体調を崩し楽しめなかった・・・などないように規則正しい生活・食事を心がけましょう。

風邪・インフルエンザ・ノロウイルス等の予防に有効な 手洗いをきちんとしていますか？

人は何気なく色々な物に触り、その手に付いたウイルスによって気づかない間に、鼻や口からインフルエンザなどに感染してしまいます。手洗い・消毒・うがいをすることで7割はウイルスによる感染を防げると言われています。

食事の前はもちろん体育の後・トイレの後・外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりしましょう。

食事の前に手を洗っていますか？



平成22年度児童生徒の食生活等の実態報告書によると食事の前の手洗い調査で、食事前に手洗いをしないのがなんと！中学生男子が1番多いという結果が・・・しっかり洗いましょう！！！！

冬の食事のポイントは・・・

- ・ ビタミンA・・・皮膚や粘膜を強化し、ウイルスなどの進入を防ぐ。
☆ほうれん草・かぼちゃ等の緑黄色野菜やうなぎ・レバーなど。
- ・ ビタミンC・・・ウイルス等と戦う白血球の働きを強化する。
☆果物や葉物の野菜・さつまいもなど。
- ・ たんぱく質・・・たんぱく質は身体を作るもととなります。不足すると抵抗力が弱まります。
☆魚・肉・豆腐・乳製品など。
- ・ 旬の食材を食べよう！！
☆ 旬のれんこん、里芋、ごぼう等の根菜類は身体を温めます。みかん、りんご等の果物はビタミンCがたっぷりです。旬の食材を食べて元気に冬を過ごしましょう。

風邪予防に手軽に作れるおすすめレシピ

うるうるドリンク

ハチミツは殺菌力・炎症を鎮める働きがあり、大根は咳を鎮める働きがあります。
喉からの風邪を予防しましょう。

蜂蜜大根

- ①カップ3分の1の大根おろしに、おろし生姜を少々加える。
- ②蜂蜜を適量加え熱湯を注ぐ。

ほかほかスープ

ねぎや生姜は、発汗を促して熱を下げたり体を温める働きがあります。

ねぎスープ

- ①いつもの味噌汁やスープにたっぷりの長ねぎとおろし生姜1カケ分を加え弱火で10分煮込み、みそ等で味を調える。

東浦和中学校☆給食エトセトラ

(10月・11月・12月)

10月 さいたまクリテリウムの開催に合わせ『フランスの食文化を知る給食』

さいたま市内にある『パティスリー・アプラノス』の本場のシュークリームを味わいました。オーナーシェフの朝田晋平さんにも来校していただき、1年生の教室でフランスの食文化やシュークリームについてのお話を伺うことができました。シュークリームは・・・もちろん大好評でした。

シューとは？

フランス語でキャベツと
いう意味です。



11月 ①読書月間の実施に合わせ『読書月刊とのコラボ給食』

東浦和中学校の図書館にある本の中から食事の場面があり、みんなに読んで欲しい本を司書の竹部先生に選んでもらいました。今年は、中学生だった竹部先生を本好きにした『赤毛のアン』シリーズの料理を再現しました。ローストチキンは・・・完食でした。



②英語部の活動で調べてくれた世界の料理の中から『トルコ料理』

献立は『ドマテスリ・ピラウ』・・・トマトのさっぱりした味のピラフ。ピラフという名前はトルコ料理のピラウからきたと言われています。

『タヴグル・セブゼリ・イエメイ』・・・鶏肉と野菜の煮込みエジプトやインド・トルコ料理で使われる(クミン)という香辛料が使いました。

『羊飼いのサラダ』・・・トルコは豚肉が宗教上食べることが出来ません。羊・牛・鶏肉が食べられています。羊飼いの人がブラックオリーブのサラダをよく食べていたそうです。今回はドレッシングに入れてみました。

『チコタル・ムハッレピ』・・・トルコ風ココアのプディングです。イスラム圏のトルコは飲酒が禁止されているので、男の人も甘いお菓子が大好きだそうです。レシピ通りコーンスターチで作ってみました。

11・12月 2年生が家庭科・技術科の授業『バランスの良い食事』で考えてくれた給食の献立

11月21日 2年5組 OOさん『わかめご飯、牛乳、さつまいものコロック、温野菜、秋のみそ汁』

11月27日 2年1組 OOさん『秋の五目ご飯、さんまのおろしポン酢かけ、五目きんぴら』

12月6日 2年3組 OO君・OOさん『麦ご飯、牛乳、豚肉の生姜焼き、野菜ソテー、けんちん汁、果物』

12月12日 2年4組 OOさん『ミートドリア、牛乳、わかめスープ、グリーンサラダ、マフィン』

前日には打ち合わせ・当日には出来上がり状況を確認してもらって実施しています。

どの献立も残りが少なく、好評です。3学期も続きます、楽しみにしててください。

『トルコ料理』の中から・・・『ココアプディング』

プリンカップ5個分

材料

牛乳・400cc
生クリーム・25cc
ココア・小さじ4(12g)
砂糖・大さじ6(加減してください)54g
コーンスターチ・小さじ6.5(20g)
バニラエッセンス・・・2~3滴

作り方

- ①コーンスターチは牛乳100ccで溶いておく
- ②ココアと砂糖をふるっておく。
- ③鍋に残りの牛乳を入れ加熱する。
- ④温まった牛乳約100ccを②に加え溶く、溶けたら鍋に入れ混ぜる。
- ⑤沸騰したら弱火にし①のコーンスターチをホイッパーでまぜながら少しずつ加える。とろみがついたらカップに入れ冷やす。