



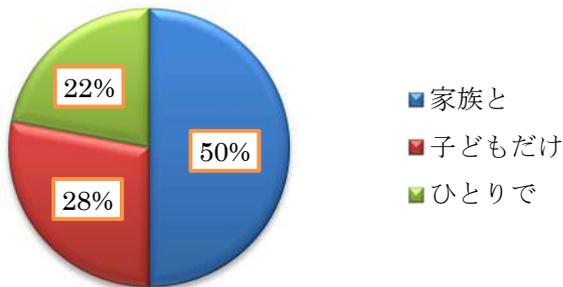
給食だより

さいたま市立植水小学校

「食事を一緒に食べる」「食を共にすること」「共食(きょうしょく)」

『夏休みに、お家の人と作る朝ごはん』には、多くの方が挑戦してくれました。感想には、一緒に食べる朝ごはんは「楽しい」「嬉しい」「美味しい」「満足」といったものが多く見られました。

朝ごはんはだれと食べましたか



ところで皆さんは、朝ごはんを誰と食べていますか。
 今年の3月に本校で実施したアンケートからは、
 家族と食べている人が 50%、
 子どもだけで食べている人が 28%
 一人で食べている人が 22%
 と、半数が子どもだけで、そして5人に1人はお子さんが一人で食べていることが分かりました。
 朝の貴重な時間ですが、同じテーブルで、起きた顔をよく見てあげることも大切ですね。

厚生労働省からは、孤食(ひとりで食べる)の頻度が高い中学生には、だるい、やる気がないなどの自覚症状の訴えが多いことや、共食頻度の高い人は、野菜・果物・ご飯をよく食べ食品数が多いことが報告されています。

また、思春期の共食頻度の高さがその後の食べ物の摂り方、よい食習慣につながり、心と体の健康の確立につながるとされています。



季節を感じるお月見献立
 9月8日(月)

里芋と白玉団子のすまし汁



フランスの食文化を感じる給食



2014ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムは 10月25日(土) 開催

植水小では9月26日(金) フランスパン・バター・牛乳・白身魚のプロバンス風ソース・ポトフ・ぶどうゼリーのメニューで、フランスに行った気分味わいます。

ポトフ フランス語で「火にかけてナベ」を意味する言葉です。

(材料 4人分)		(作り方)
ぶた肉 100g	サラダ油 少々	1 野菜は一口大に切る。セロリは荒みじん切り。
セロリ 25g	コンソメ 小さじ1	2 油を熱しセロリ、肉、ワイン、塩、こしょうで炒める。
たまねぎ 1こ	食塩 小さじ1	3 にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加える。
にんじん 半本	白ワイン 少々	4 ひたひたの水でコトコト煮る。
じゃがいも 2こ	こしょう 少々	5 きゃべつを加える。
きゃべつ 1枚	水	6 味を整える。

