

2月の給食だより

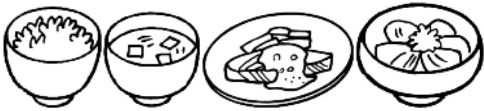
今月の給食目標:後始末をしっかりとしよう

平成27年2月4日
さいたま市立西浦和小学校

日頃の生活でかぜを予防しよう

かぜの予防は日常の生活を見直すことが重要です。基本は、うがいや手洗いの習慣をつけることと、十分な栄養と睡眠をとることです。食事は栄養のバランスのよいものを食べて免疫力を高め、かぜのウイルスを寄せつけないようにします。そのほか、かぜが流行っているときは人ごみをさけ、部屋を乾燥させないように加湿器を使うなど、生活全般を見直すことが肝要です。

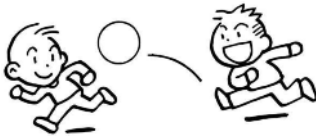
1 栄養のバランスのよい食事を
3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で
生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の
調節を心がける



5 人ごみをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れ
ずに行いましょう!



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。
(肉、魚、卵、豆腐、牛乳など)



炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。(ごはん、めん類、いも類)



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなど)



給食週間（1/19日～23日）

1月19日（月）～23日（金）は西浦和小学校の給食週間でした。各学年でさまざまな取組をしました。1～3年生は苦手な食べ物を少しでもなくせるようにパクパクチャレンジカードに取り組み、4年生は調理員さんへのお手紙、5年生はぞうきん作り、6年生はお楽しみ献立を作成してくれました。この献立は3月の給食に出す予定です。また、この期間に各教室で調理員さんと給食を食べることで、子どもたちの感謝の気持ちもより高まったようです。給食週間中は埼玉県郷土料理やリクエスト給食、セレクト給食などいろいろな献立の給食を行いました。



19日（月）ごはん、くじらのオーロラソース、
手作りすいとん、牛乳
調理員さん手作りのすいとんは人気でした。



20日（火）東松山やきとりご飯、
さばの塩焼き、むらくも汁、牛乳
東松山やきとりご飯も人気献立に入りました。



21日（水）ごはん、セレクト（鮭の竜田揚げ・
鶏肉のバーベキューソース）、ゆかり和え、
さつま汁、牛乳
自分で選んだおかずは、全員が残さずに食べていました。



22日（木）二色揚げパン（コア・きなこ）、
豆腐のスープ煮、海藻サラダ、牛乳
リクエスト給食の第1位は揚げパンでした。
豆腐のスープ煮も人気のおかずです。



23日（金）スパゲティミートビーンズ、
コーンサラダ、キャロットケーキ、牛乳
スパゲティミートビーンズを作っている
様子を給食の時間にテレビで
紹介しました。手作りのキャロットケ
ーキもよく食べていました。



調理員さんとの会食に児童
たちも喜んでいました。

今月のレシピ1

すいとん

<材料> 4人分

中力粉・・・60g
卵・・・・・・・・1/2個
スキムミルク・・・小さじ1
水・・・・・・・・大さじ2
長いも・・・・・・・・30g（すりおろす）
じゃがいも・・・30g（細かく切る）

A（生地）

炒め油・・・・・・・・小さじ1
鶏肉・・・・・・・・120g
ごぼう・・・・・・・・50g（半月切り）
にんじん・・・・70g（1/3切り）
だいこん・・・・110g（1/3切り）
ねぎ・・・・・・・・25g（小口切り）
しょうが・・・・少々（すりおろす）
だし汁・・・・3カップと1/2
しょうゆ・・・・おおさじ1
酒・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/3
片栗粉・・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ2 } B

もちもちとしたすいとんが人気でした。野菜もたくさん入っているので、「すいとんのおかげで苦手なねぎが食べられた」と児童からレシピのリクエストがありました。



<作り方>

- ① じゃがいもを切ったら蒸してよくつぶし、Aの材料を入れてよく混ぜる。
- ② 鶏肉を炒め、色が変わったらごぼうを加え炒める。
- ③ にんじんとだいこんを加え炒める。
- ④ だし汁を入れて煮る。
- ⑤ ④に①をスプーン等で整形しながら入れる。
- ⑥ 団子が入ったら調味料を加え、ひと煮立ちしたらねぎ、Bの水溶き片栗粉、しょうがを加えて出来上がり。

デザートレシピ!

今月のレシピ2

手作りキャロットケーキ

<材料>マフィンカップ10個分

にんじん・・・100g (みじん切り)
小麦粉・・・125g
砂糖・・・90g
食塩・・・少々
ベーキングパウダー・・・7g
植物油・・・70g
たまご・・・2個
牛乳・・・60g
マフィンカップ・・・10個

にんじんが苦手という児童もこのケーキは喜んで食べていました。焼き立てはにんじんの味が残りますが、粗熱をとると一層食べやすくなります。



<作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐす。
- ③②に牛乳と砂糖を入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ④③に油、塩、卵、にんじんを入れてかき混ぜる。
- ⑤①を④に入れてさっくりと混ぜる。
- ⑥マフィンカップに流し入れてオーブンで焼く。
160℃ 約30分