

3月 給食だより

平成 31 年 3 月 1 日
さいたま市立馬宮西小学校

今年度最後の月になりました。今年度の給食はどうでしたか？3月もおいしく、楽しく、給食を食べてくださいね！

6年生のみなさん！ 卒業おめでとございませう。

もうすぐ小学校の給食ともお別れですね。4月からは中学生です。これからは、さらに身長が伸び、体力がつく大切な時期です。この時期の食生活は、とても重要になります。いつも好き嫌がなく、残さず給食を食べしてくれるみなさんですから、中学生になっても、体によい食事について考え、健康で元気に毎日を送ってください！

<食べるということ>

わたしたち人間にとって、生きていくために絶対に必要なのが『食べる』ことです。当たり前すぎて、もしかしたら重要なことに感じないかもしれませんが、体によいものを食べても、その効果を実感するまでにはとても長い時間がかかります。しかし、健康を維持するほかに心を豊かにするためにも、よい食事はとても大切です。

<中学生になったら特に大切な栄養素>

もちろん万遍なくいろいろな食材を食べることが大切ですが、特に大切なのが次の栄養素です。

① タンパク質

エネルギー、タンパク質が体に必要な量は、中学生で最大になります。体が急激に成長するこの時期は肉や魚、卵などからタンパク質をしっかりととりましょう！

② 鉄

身長、体重の急激な増加に対応するためには鉄が必要です。鉄はレバーだけでなく、小松菜や厚揚げにも多く含まれます。積極的に摂取しましょう！

③ カルシウム

中学生になると、骨の量の増加スピードが最大になります。そんなときカルシウムが足りないと骨がすかすかになり、骨折や病気になりやすくなってしまいます。カルシウムは牛乳や小魚、チーズに多く含まれます。きのこや納豆と一緒にとると体への吸収がよくなりますよ！

<もしもつかれやストレスがたまったら……>

- つかれた時には 豚肉、鮭、うなぎ、大豆、みかん、レモン を食べてみましょう！
つかれにはビタミンB1 とクエン酸が効果的です！
- ストレスがたまったときには 納豆、レバー、ナッツ、海藻、果物 を食べてみましょう！
ストレスにはマグネシウム、パントテン酸、ビタミンCが効果的です！

給食レシピの紹介

馬宮西小学校の給食で人気のレシピの紹介です。ぜひご家庭の献立にも取り入れてみてください。

クラッカーサラダ

*材料

キャベツ・・・3枚
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・3/1本
ツナ・・・1/2缶
マヨネーズ・・・大さじ4
クラッカー・・・好きなだけ

【ドレッシング】

たまねぎ・・・1/8個
酢・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょうしょうしょう・・・少々
砂糖・・・ひとつまみ
油こ・・・小さじ1

時間がないときは加熱せず、
たまねぎを水にさらしてからみを
抜いて水けをきり、ドレッシングの
材料をすべてマヨネーズと一緒に
野菜に和えても！

もしくはフレンチドレッシング等に
かえてお試しください。

*作り方

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは小さめの
イチョウ切り、たまねぎはみじん切り、クラッカーは砕いておく。
- ②たまねぎ以外の野菜をそれぞれゆでて、水けをきり、冷やしておく。
- ③ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、加熱し、冷やす。
- ④②、③とツナ、マヨネーズ、を和えて、盛り付け、上からクラッカーをかけて完成！

給食ではこのやり方ですが、
ご家庭では電子レンジ加熱や
塩もみなどに変えると、
簡単に栄養が逃げません。

かんせい

にんじんのポタージュ

さいりょう *材料

鶏肉小間・・・50g
ベーコンブロック・・・50g
たまねぎ・・・1/2個
じゃがいも・・・1個
人参・・・1本
牛乳・・・160ml
油・・・大さじ1

塩・・・小さじ1
白こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ4
バター・・・大さじ1 (12g)
生クリーム・・・50ml
チキンガラスープ・・・4カップ
チキンコンソメ・・・小さじ1/2

きれいなオレンジ色に仕上がります。
にんじんが苦手な子でもおいしいと
食べてくれるメニューです！



つくかた *作り方

- ①ベーコン、たまねぎ、じゃがいもを1.5cmくらいの角切りにする。
- ②にんじん、牛乳をミキサーにかけておく。(できれば濾す。)
- ③鍋に油を熱し、鶏肉、ベーコンの順に炒める。
- ④たまねぎを入れて炒める。油がなじんだら、バターを加える。
- ⑤④に小麦粉を振り入れながら炒める。よく炒めたら、チキンガラスープ、コンソメを加える。
- ⑥沸騰してきたら、②を加える。
- ⑦じゃがいもを加え、さらに生クリームを加えて塩コショウをし、整える。



児童に人気のある献立ばかりです！
ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。