

# 給食だより



令和元年

8,9月号

(毎月19日は食育の日)

さいたま市立大門小学校

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。休居中、生活が不規則になって、なんとなくやる気がなくなっている人は、朝、昼、夕に栄養バランスのとれた食事をし、夜は早めに休んで十分な睡眠をとって生活リズムをととのえて、いつもの元気を早く取り戻しましょう。

## “旬”を知って、かしこく、 やさしく、健康に!



「旬」という言葉を知っていますか？ 今は、ほぼ1年中、食べたいものを食べることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域で一番よく育ち、1年中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことを「旬」と言います。

「旬」と聞くと「高い」という印象を持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」とよばれるもので、たくさん出回る前で珍しがられて値段が高くなります。本当の旬の食べ物は、たくさんとれるので値段が安くなり、味もよいです。また、その季節を元気に過ごすために役立つ栄養がたくさん含まれています。

### 旬の食べ物のよさ

#### 季節のおたより!



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

#### 地球にやさしい!



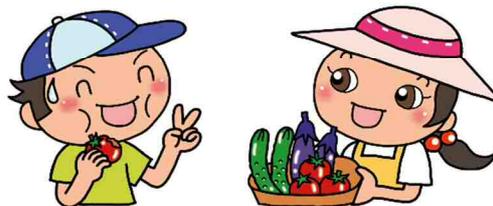
自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

#### 生活にうれしい!



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しくする。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

#### 食べておいしい!



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

～2年生、3年生、なかよし学級みんなが、給食室のお手伝いをがんばりました！～

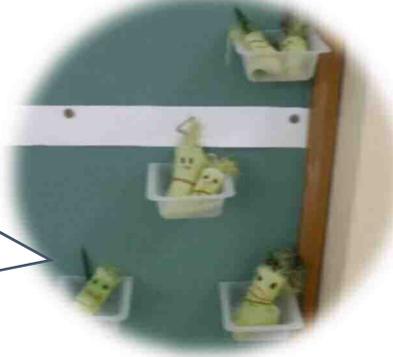
7月3日にとうもろこしの皮むき、7月12日に夏野菜の種取りと玉ねぎの皮むきをしました。



トマトクリームスパゲッティ 牛乳  
ひじきと枝豆のサラダ とうもろこし



なかよし学級のお友達が、とうもろこしの皮とひげで、かわいいお人形を作りました。



ジャージャー麺 牛乳  
大豆と夏野菜のからあげ ナムル



ゴーヤ、かぼちゃ、ピーマンの種を取りました。  
ジャージャー麺に使う玉ねぎ26kgの皮をむきました。



苦手なピーマンも、お手伝いをして作ると、さらにおいしさが増します！  
大好評のメニューでした。

つくってみませんか  
じゃこピーマン（ふりかけ）

〈分量 ピーマン1袋分〉	
ピーマン	4こ 千切り
ちりめんじゃこ	40g
ごま油	大2/3
砂糖	大1/2
しょう油	大2/3
みりん	大1
白いりごま	大1

〈作り方〉

- ① ごま油を熱し、ピーマンをしんなりするまで炒める。
- ② ちりめんじゃこを加え、調味する。
- ③ 水分がなくなるまで炒め、最後に風味付けにごま油を加え、ごまをふる。