

給食だより

令和4年8・9月号

さいたま市立木崎小学校



生活リズムをととのえよう!

2学期がはじまりました。休み明けは、朝早く起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人もいるかもしれません。生活リズムをしっかりと整えて、元気に登校しましょう。まずは、朝起きて太陽の光を浴びて、朝食をとり、1日のリズムをつくるといいですね。

運動する体をサポート!

スポーツの秋!運動量が増す時期です。運動した後は、筋肉だけではなく、胃腸も疲れています。疲労回復のためには消化がよく、脂肪の少ない食事を食べることが大切です。豆腐は大豆に含まれる栄養成分が消化吸収しやすい状態になっています。

季節に応じておいしく食べられる豆腐を料理に活用しましょう。



疲労回復メニュー【料理紹介】豆腐の蒸しパン(10コ分)

材料 豆腐 300g(1丁) 小麦粉 240g 卵 2コ 砂糖 72g(大さじ8)
ベーキングパウダー 8g(小さじ2) サラダ油 60g(大さじ5)
バニラエッセンス 適宜 カップケーキ用のカップ(80ml)

作り方

- ① 豆腐は、くずして、ざるで蒸しておく。(もしくは水切り)
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ 砂糖、油、溶き卵をよく混ぜる。①の豆腐を入れて混ぜる。
- ④ ②の粉を3回にわけてまぜ、カップに入れる。
- ⑤ 170℃のオーブンで15~20分焼く。

防災の日☆9月1日(木)α化米炊き込みごはん

さいたま市の備蓄品である「アルファー化米 炊き込みごはん」を活用して、防災給食を実施します。各自治体で備蓄品が準備されていますが、賞味期限を迎えると行き場を失い、食品ロスにつながるという問題も出ています。そこで、賞味期限が切れる1年前から有効活用を図るために、防災教育の一環として学校給食にも活用させていただくことになりました。9月1日は「防災の日」です。日頃から水や食料や懐中電灯など、ご用意されていますか?この機会にご家庭の備えを確認してみてくださいはいかがでしょうか。



☆長崎県より鯛をいただきます!

今までも農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業の一環として行われている「#元気いただきますプロジェクト」を利用して、かんぱちやうなぎなどの食材を給食に提供していただきました。9月27日(火)は、長崎県の養殖業者さんより鯛を無償提供していただけることになりました。給食室で蒸し焼きにして、野菜あんをかけます。大切に育てられた鯛、ありがたくいただきます。

