

5月

食育だより

さいたま市立野田小学校

栄養教諭

萩谷み和

給食の人気メニューと言えば、やはり「揚げパン」！「先生、もっと揚げパンを出して～」と言われることもよくあります。私も揚げパンは大好き！もっと食べたいと思うところですが、給食には食事の基本の形をみなさんに習慣付けるという大事な役割があります。甘い揚げパンは時々の“お楽しみ”として味わってもらいたいと考え、2、3か月に1回程度出すことにしています。

調理自体は「揚げる」→「粉を付ける」とシンプルですが、ちょっとしたことで仕上がりに大きな差が出るのが揚げパン。まわりがサクッと、中はふんわり、程よい油の染み具合を目指して、200℃に熱した油で25秒揚げます。サッと油を切ったら、粉がたっぷりと付くように表面が熱いうちに手早く粉付けをして完成です。給食で出すときは、毎回「いかにおいしい揚げパンを作るか。」の真剣勝負です😊



きゅうしょくもくひょうは…

食べ物の働きについて 知ろう！

食べ物には、大きく分けると、3つの働きをする栄養があります。それをわかりやすく黄・赤・緑の3つの色のグループに分けています。どの食品がどの色に分類されるのでしょうか？
めしあがレターで伝えたヒントを元に考えてみてください♪

小麦粉
・パンやめんを作る材料になる。

しめじ
・おなかのなかをきれいにする。

さとう
・すぐにエネルギーに変わる。

くい
・でん粉が多く食感がほくほくしている。

とうふ
あぶらあげ
・大豆から作られる。

かんぱち
・時速45kmで泳げるほど、筋肉が発達している。

卵
・生き物になる体のもとがまわっている。

牛乳
・骨や歯を丈夫にする。

さつまいも
・加熱すると甘くなる。

トマト
・赤い色素が病気になる細胞をやっつける。

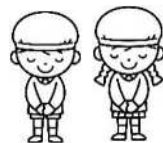
にんにく
・つかれをとる。殺菌・抗菌作用がある。

ししゃも
・骨まで丸ごと食べられる。

●今年度の給食関係行事について

- 05月14日(火) 1年生保護者試食会
- 06月17日(月)、6月19日(水) 食育懇親会
- 011月6日(水)、11月8日(金) 食育懇親会

食育懇親会は授業参観日に合わせて行います。給食もご試食いただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。◎ 詳細は後日お知らせします。



給食日記



4月12日(火) 給食初日【春色ゼリー】

春の雰囲気、白桃と桜の塩漬けで表現しました。
「桜餅の味!」「すっぱくてしょっぱい。」「梅干しに似てる。」など、色々な感想が聞かれました。



今年度からスプーンを新調しました。つなぎめのないなめらかな形状で口当たりがよく、洗い残しもないため衛生的です。レンゲタイプなので、丼物にも使用できます。



パーツの形やちょっとした配置の違いで色々な顔ができておもしろい!



【4月11日(木)

セルフフルーツクリームサンド】

子どもたちはみんな幸せそうな顔でクリームたっぷりのパンをほおばっていました。

【4月17日(水) スマイルフォカッチャ】

フォカッチャ生地にブロッコリーやオリーブで顔を描きました。見て、食べてみんなが笑顔になってくれる姿を想像して“スマイルフォカッチャ”と名づけました。給食初日だった1年生もみんな笑顔で食べていました。



なかのいろがぜんぜんちがう!



【4月19日(金) いちご】

地場産のレイベリーと、栃木県産のとちあいかを食べ比べしました。種の色の違い、形の違い、酸味、甘味など違いをたくさん見つけました!

【4月22日(月) フィリピン料理】

米粉の麺“フォー”を入れたスープやバナナに米粉の衣をつけて揚げた“揚げバナナ”など、異国の香りがする料理になりました。特に揚げバナナが人気でした!

【4月23日】 絵本給食

『まほうのわくわくおにぎり』という絵本に合わせておにぎりを2種類出しました。“鮭ねぎ”と甘みその“田楽”、特に“田楽”が人気でした。

4月25日(木)

【宮崎県の郷土料理】

宮崎県といえば“チキン南蛮”。甘酢につけたからあげと別添えのタルタルソースは毎月食べたいという声も聞かれるほど大人気でした!



4月26日(金) さいたま市民の日給食

スイスチャードや小松菜、ブルーベリーなど地場産農作物いっぱいの給食です。スパゲッティのおかわりに1年生も長蛇の列でした!