



5月給食だより



練馬区立上石神井北小学校

新緑の季節になりました。新学期から早くも1か月が過ぎ、新しいクラスにも少し慣れてきたことでしょう。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすいときです。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

☆☆☆めざせ スッキリ生活！☆☆☆

☆☆朝ごはん 食べていますか？

忙しい毎日、ついつい朝ごはんをとるのを忘れてしまうことはありませんか？

朝ごはんをしっかりとることはとっても大切。朝ごはんを必ず食べる人とそうでない人では、寿命が10年違うという説もあるんですよ！

☆朝ごはんパワー①

仕事も勉強もはかどる？

朝食には、寝ている間に低下する体温を上げる作用があり、活動するためのウォーミングアップの役割があります。また朝食をとらないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、昼食をとるまでのやる気や集中力がでにくくなってしまいます。頭と体をちゃんと動かすためにも朝食をとることが大切です。

☆朝ごはんパワー③

ダイエットにも効果的？

食事の回数が減り間隔があくことで、体がエネルギーをたくわえておこうと働きます。また、基礎代謝も悪くなることで、ためた脂肪を分解する力も落ちていき【太りやすい体質】になってしまいます。

★朝ごはんをとらない場合

生活リズムのくずれ・やる気喪失・肥満体質・便秘などの原因に…

はやね



はやおき



あさごはん



☆朝ごはんパワー②

お通じがよくなる？

人間の体には、食事をとると消化器系が刺激されて、それに伴い肛門の筋肉が緩みやすくなるようにできています。朝ごはんを食べた後にトイレに行く習慣をつけると、毎朝の便通もよくなって、快便生活が期待できますよ。

☆朝ごはんパワー④

生活習慣病の予防になる！

『朝食ぬき1日2食』は肥満になりやすい傾向にあるようです。この状態が続けば、生活習慣病をひきおこすリスクが高くなります。

☆朝ごはんをとる場合

集中力を高める・やる気増進・すっきりした目覚め
快適なお通じ・栄養バランスアップなどに効果的

初めてのきゅうしょく

1年生の給食が4月14日から始まりました。初日はどうしているのかわからずアタフタする姿が見られましたが、すぐに慣れてスムーズに給食の準備をしています。「お家でやったことある？」と尋ねると「うん、いつもお母さんの手伝いしているよ。」と答える子もいます。お家での特訓の成果が十分に発揮できているようです。傾向としては洋食を好み、和食が苦手なようです。

小学生は味覚の形成期です。いろいろな味と出会って、味覚の幅を広げて欲しいと思います。「苦手なものでも一口は食べてね。」と伝えています。



学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスのよい食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。

5月のこんだてより

★福島の郷土料理

2011年3月11日の大震災から3年以上が過ぎました。地震の被害が大きかった地域では復興に向けて一歩一歩進んでいるところですが、東京で暮らす私たちの記憶は少しずつ薄れてきています。被災地の一日も早い復興を応援する意味で、毎月一度、東北の郷土料理を給食室で作ります。

防災に対する意識を高めて、食べ物を大切にすることを育みたいと思います。

☆かつおの香味揚げ☆

4人分

- * かつお切り身……4切れ
- * 根しょうが……1片
- * しょうゆ・酒…各小さじ1/2
- * 小麦粉・片栗粉……各大さじ1
- * 揚げ油 …… 適量
- 【香味だれ】
- * 油 …… 小さじ1/2
- * にんにく …… 1片
- * 根しょうが……1片
- * 砂糖 …… 小さじ2
- * しょうゆ……大さじ1と1/2
- * みりん …… 小さじ1
- * 豆板醤 …… 少々
- * 酢 …… 小さじ2
- * かたくりこ …… 小さじ1/2

- ①かつおは生姜汁と調味料で下味をつけ
- ②小麦粉、かたくり粉をあわせておく。
- ③下味をつけた②の粉をつけて揚げる。

【香味だれを作る】

- ④油でみじん切りした にんにくと生姜を炒める。
- ⑤香りがでたら、調味料を入れて煮たさせ
- ⑥かたくり粉を水溶きして加えてトロミをつける。

- ⑦揚げた魚に熱いうちにかけます。

初カツオは初夏の味です。
ご家庭でも旬の味をお試し下さい。

★熊本県の郷土料理

熊本名物の高菜や、キビナゴを使った給食です。タイピーエンは地元熊本では有名な料理です。えび、いか、うずらの卵に春雨が入った具たくさんスープです。

給食では日本各地の郷土料理や行事食、季節の食材を使った料理を調理師6人が作り、いろいろな味を提供していきます。

4月の給食食材産地

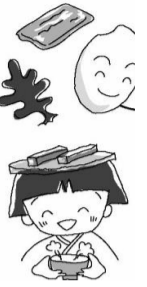
・しょうが(高知県)	・チンゲンサイ(茨城)
・にんにく(青森)	・スナックえんどう(熊本)
・にんじん(徳島)	・かぶ(千葉)
・たまねぎ(北海道)	・ピーマン(茨城)
・セロリ(静岡)	・なばな(茨城)
・だいこん(千葉)	・清美オレンジ(和歌山)
・きゅうり(群馬)	・甘夏みかん(和歌山)
・きゃべつ(神奈川)	・とびうお(東京)
・ごぼう(青森)	・むろあじ(東京)
・長ねぎ(埼玉)	・さけ(北海道)
・じゃがいも(鹿児島)	・かじまぐろ(静岡)
・さやいんげん(沖縄)	・さば(ノルウェー)
・はくさい(茨城)	・本ししゃも(北海道)
・こまつな(埼玉)(東京)	・ちりめんじゃこ(宮崎)
・もやし(栃木)	・はいがまい(北海道)
・ゆでたけのこ(高知)	・たまご(栃木)
・ほうれん草(千葉)	・もち米(佐賀)





みそしるは朝あさ

朝あさごはんのみそし
るはとっても体からだにいい、ということ
わざです。みそしるを飲めば、ね
むい朝あさも体からだが目めを覚さめます。季
節せつの野菜やさいや、海かいそうも入いれましょ
う。みそとお米こめは、とってもあいしょ
うがいいんですよ。





どくけ
の毒消し

