

5月 給食だより



練馬区立上石神井北小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいはいかがでしょうか。

朝ごはんて学力UP 体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

肥満を防ぐ 朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。

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、野菜が苦手なようです。

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、子供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

★岩手県の郷土料理

2011年3月11日の大震災から4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日々薄れていきます。被災地の一日も早い復興を応援する意味で、上北小では、東北の郷土料理を給食室で作ります。今月は岩手料理。「盛岡じゃじゃめん」と「がんづき」を作ります。

★奄美の鶏飯

鶏飯（けいはん）とは、鹿児島県奄美大島および、沖縄県で作られる郷土料理です。鶏肉入りのシューシー（炊き込みご飯）にだし汁をかけて食べる料理です。

現在の鹿児島県では、奄美大島以外の地域でも定番の郷土料理として親しまれているそうです。

☆がんづき(雁月)☆

作り方

- * 黒砂糖……90g (粉状のものが良い)
- * 牛乳………120cc
- * 卵 ……1個
- * 薄力粉……150g
- * 重曹………小さじ1
- * 酢 ……大さじ2
- * 黒ごま……大さじ1

※粉状の黒砂糖が手に入らない場合には鍋に黒砂糖と牛乳を入れて火にかけて黒砂糖を溶かします。ある程度溶けたら、火から下ろして余熱で溶かします。⇒冷ます

①重曹は小麦粉に混ぜてふるっておく。

②ボウルに卵を割り入れて、泡立て器で溶きほぐす。黒砂糖と牛乳を加えて混ぜる。

③ここに①の粉を混ぜる。粉気が少なくなったところで酢を加える。

④蒸しかごや金ザルにオーブンシートを敷き(カップ等を利用して良い)③の生地を流し入れます。上にごまを散らします。

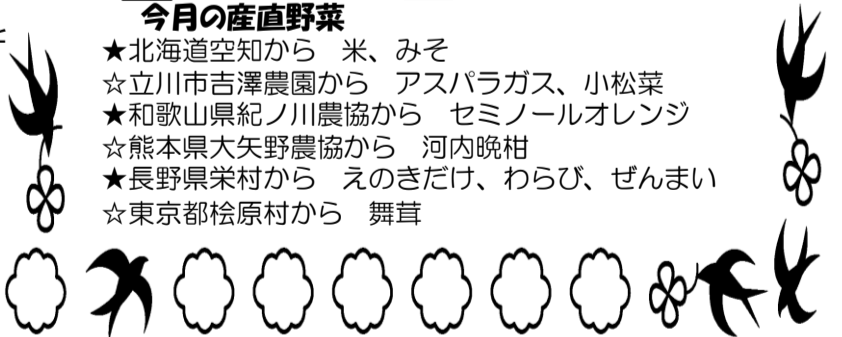
⑤湯気の出た蒸し器で15～25分蒸す。

⑥竹串でさして見て、べたべたした生地が付かなければ、取り出して冷ましてから切り分けます。



今月の産直野菜

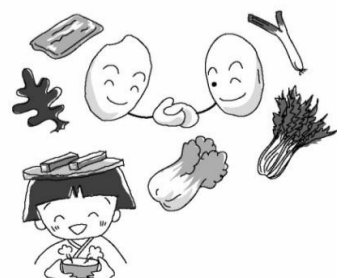
- ★北海道空知から 米、みそ
- ☆立川市吉澤農園から アスパラガス、小松菜
- ★和歌山県紀ノ川農協から セミノールオレンジ
- ☆熊本県大矢野農協から 河内晩柑
- ★長野県栄村から えのきだけ、わらび、ぜんまい
- ☆東京都松原村から 舞茸



みそしるは朝の毒消し



朝ごはんのみそしるはとっても体にいい、ということわざです。みそしるを飲めば、ねむい朝も体が目を覚まします。季節の野菜や、海苔も入れましょう。みそとお米は、とってもあいしょうがいいんですよ。



がんづきは丸いがんづきにごまをのせたのが、まるで満月を背に飛んでいる雁(がん)のようだという事から『ガン・月』、『がんづき』になったと言われている。

