



3月給食だより



寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。3月は学校生活のしめくくりの月です。この1年間で心も体も大きく成長したことでしょう。3月は1年をふりかえり、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

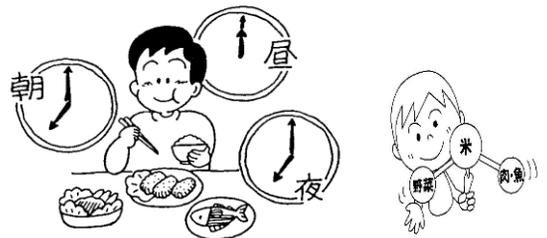
時間栄養学～何をどれだけ、いつ食べたらいのか？

★時間栄養学による効果的な食べ方

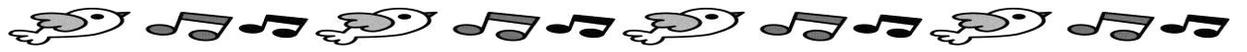
- ・その1: 一日の食事のエネルギーを10としたとき、朝食3、昼食3、夕食4の比率にすること。
- ・その2: 朝日を浴びてから2時間以内に、タンパク質と炭水化物に富んだ充実した朝食をとること
- ・その3: 夜9時を過ぎたら、出来るだけ軽い夕食にすること。

★朝食、昼食は糖質にくわえて、タンパク質をしっかり

糖質は脳のエネルギー源である血糖をあげるために必要です。しかし、身体の中の体内時計を活性化させるためには、それだけでは不十分なことがわかってきました。タンパク質と糖質を含んだ食事が私たちの体内時計を正しく効率的に動かす原動力になります。タンパク質こそが、筋肉と細胞の栄養。菓子パンやおにぎりだけの朝食のあなた、牛乳や卵、豆腐など手軽なタンパク質を一品プラスして、朝からシャキッとエネルギーチャージ、プロテインチャージしませんか？
子供は学校で楽しく過ごせて、大人は体内時計をリセットして効果的なダイエットも可能になります。



3月のこんだてより



☆ももの節句

ちらし寿司そのものに言われはありませんが、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、華やかな彩りが春を呼んでくれるので、ひな祭りの定番メニューとなったようです。また、ちらし寿司に多くの具を入れるのは『生涯、食べ物に困らないように』という願いが込められているようです。

★どうしてお祝いの日には「お赤飯」なの？

誕生日や、入学、結婚などのお祝いをするとき、日本では「赤飯」を食べることが多いですね。今月は卒業をお祝いして給食でもお赤飯を作ります。お楽しみに！！

お赤飯のルーツは「赤米」(外側の赤い米)。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」(行事や神事を行う時のこと)の神様へのお供えものにしていました。豊作を祈ったり、感謝したり、家族などの健康を祈る際に用いられたわけです。

☆3月11日で東日本大震災より5年が過ぎます。

2011年の大震災が起こったのは今の6年生が1年生の時です。被害の大きかった東北の町々ではゆっくりと復興をすすめているところです。5年目のこの日には、福島県の郷土料理を作ります。福島県いわき市の魚である【めひかり】(今回給食で使うのは愛知県産のものです)を唐揚げにします。それから、会津の武家料理【こづゆ】も味わいます。

6年生のアンケートより

☆6年生に給食の思い出を聞きました。

友達と仲良く給食を食べられた。今日の給食はなんだろう。と考える時が楽しかった。

セレクト給食の時 2択だったからえらぶのになやんで時間がかかったこと。

みんなと話しながら食べていたので楽しかったです。

1年生から今までに給食を残したことがないこと

毎日いろいろなメニューで毎日あきなかった。きれいな物が出て少しは食べられた時はうれしかった。

牛乳をこぼしてしまった時にぞうきんを持ってきてくれる人がいて、とても幸せな気持ちになった。

食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事が作ります。食べ物には1つのものではない。栄養がとれるものではない。自分の健康は自分で維持しましょう。バランスの良い食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。



(5個分)

- ・クリームチーズ ……100g(1/2箱)
- ・グラニュー糖 ……大さじ2
- ・黄桃缶詰 ……100g
- ・たまご ……1/2個
- ・生クリーム ……大さじ2
- ・小麦粉 ……大さじ1と1/3
- ・アルミカップ 小さめのを5枚

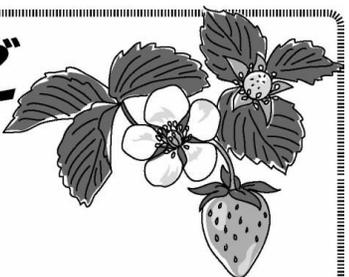
もものスフレ

【作り方】

- ①黄桃缶詰は汁気をきってミキサーでピューレ状にする。または包丁で細かくみじん切りする。
- ②耐熱容器にクリームチーズを入れて、電子レンジで30秒加熱する。
- ③2が熱いうちに、グラニュー糖を混ぜる。
- ④3に卵、生クリーム、1のももを順に混ぜる。
- ⑤最後に小麦粉を混ぜる。
- ⑦アルミカップに分注して、180度のオーブンで12～15分間焼く。できあがり☆

今日のたべもの

いちご



いちごののったケーキは一年中ありますね。いちごはいつの食べものなんでしょうか？ 少し前までは、5～6月だけのものだったのです。それが、ハウスさばいばいや、品種の改良で一年中つくられるようになりました。今では、みんながケーキをよく食べる12月が一番いちごが多くつくられているのです。食べものに季節感がなくなるのはさみしいですね。