



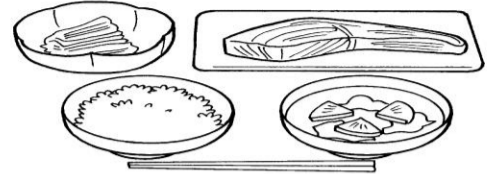
5月給食だより

練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順康
栄養士 川福 靖子

新緑の季節になりました。新学期から早くも1か月がすぎ、新しいクラスにも少し慣れてきたことでしょうか。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しやすい時です。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。

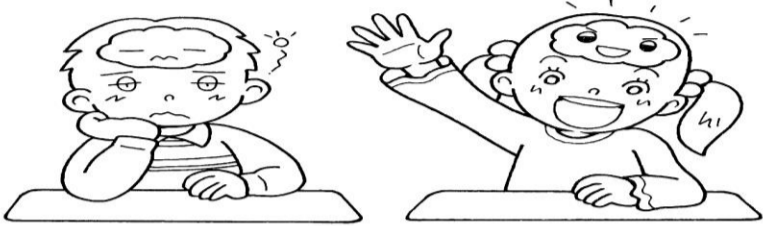
朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



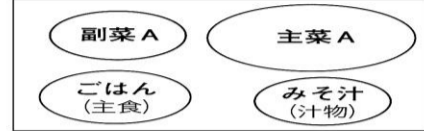
朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



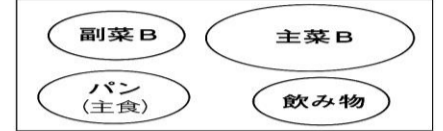
栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



主菜A(例) 卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例) 青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例) 目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例) 野菜サラダ 果物

献立の立て方
①主食を決める。
②主食にあう主菜・副菜を考える。

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

★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…

★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19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、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



★校長先生の郷土給食

市川校長先生の住んでいる町の郷土食「黒焼きそば」を作りパンにはさみます。この料理にはイカ墨入りの焼きそばソースを使うのが特徴です。どこの町かは校長先生に聞いてみましょう。

★宮城県の郷土料理

油麩とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材です。油麩丼は30年ぐらい前に地元の旅館のおかみが考案したメニューです。ずんだもちは枝豆をすりつぶして作ったあんを団子につけて食べます。給食室では白玉粉と豆腐で団子を作ります。

★副校長先生の郷土給食

竹泉副校長先生の住んでいた町の郷土食を作ります。小平では昔からうどん作りが盛んで、上手にうどんを作れないとお嫁にはいけないと言われたほどです。そして小平はブルーベリーを日本で初めて栽培した町です。小平産のブルーベリーで美味しいソースを作り、パンナコッタにか

☆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
- ・片栗粉……大さじ2
- ・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
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2

- ①かつおは生姜汁と調味料で下味をつける。
- ②下味をつけた魚に片栗粉をつけて揚げる。
- 【香味だれを作る】
- ③油でみじん切りした にんにくと生姜を炒める。
- ④香りがでたら、調味料を入れて煮たさせる。
- ⑤かたくり粉を水溶きして加えてトロミをつける。
- ⑥揚げた魚に熱いうちにかけます。

初かつおは初夏の味です。ご家庭でも旬の味をお試し下さい。



今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米
- ★東京都八王子市から かぶ、小松菜、大根、アスパラガス
- ☆東京都小平市から ブルーベリー
- ★和歌山県紀ノ川市からセミノールオレンジ、カラマンダリン
- ☆茨城県から 小玉スイカ が届きます。

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、海そうも入れましょう。みそとお米は、とってもあいしょうがいいんですよ。

