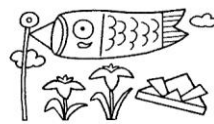




5月

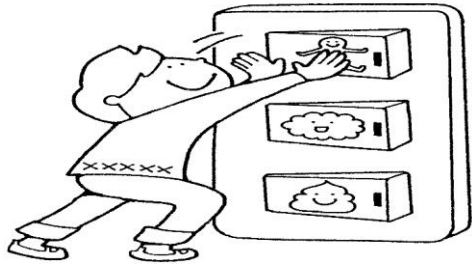
給食だより



練馬区立大泉小学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元
気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

朝食で3つのスイッチオン



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

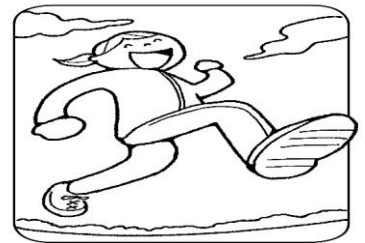


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



5月のこんだてより

★埼玉の郷土料理

かて飯は、昔米が貴重だった頃に野菜や芋で増量して作った料理です。農作業をするときの「かて」になるのでこの名前がつけました。みそポテトは秩父地方の郷土料理です。市場に出荷できないような小さなじゃが芋を天ぷらにして、みそダレをかけて食べていたものです。埼玉県出身の小高校長先生はかて飯を食べるとおもしろい味を思い出そうです。

★東村山の黒焼そば

志村けんさんの出身地である、東京都東村山市では【黒焼そば】が人気です。これはイカスミを使った【黒焼そばソース】で作る焼きそばです。イカ墨が入っているのを見た目は黒い焼きそばですが、うま味たっぷりです。今回は黒焼そばをコッパンにはさんで焼きます。大泉小には東村山市に住んでいる教職員が数名います。

★青森の郷土料理

いかメンチは青森の津軽地方に伝わる家庭料理で、いかを刺身にしたときに残る「げそ」をたいてミンチにして野菜と混ぜて揚げたのが始まりだそうです。今では青森のソウルフードとなっています。青森名物の南部せんべいで作るせんべい汁は美味しいだし汁をたっぷり吸ったせんべいがモチモチでおいしいです。さて青森出身の先生は誰でしょうか?

☆みそポテト☆

4人分

- ・じゃがいも……中4個
- ・こむぎこ……大さじ1
- ・ベーキングパウダー……小さじ1/4
- ・たまご……大さじ1
- ・水……大さじ2
- ・揚げ油……適量
- 【みそダレ】
- ・みそ……大さじ1
- ・三温糖……大さじ1
- ・みりん……大さじ1
- ・水……大さじ1

①じゃが芋は皮をむいて、一口大に切ります。

②①のじゃが芋を10分蒸します。

※耐熱皿にのせて電子レンジで5分位加熱でもよい。

③②の芋はあら熱をとります。

【みそダレを作る】

④タレの材料を鍋で加熱してアルコールを飛ばします。

※耐熱容器に入れて電子レンジで30秒加熱でもよい。

【じゃがいもをつぶる】

⑤小麦粉・ベーキングパウダーはよく混ぜておく。

⑥たまごと水をボールに入れてよく混ぜ合わせます。

ここに⑤の粉をいれて、さっくり混ぜます。

⑦③の芋に⑥の衣をつけて180度の油で揚げます。

⑧揚げたら、④のタレをかけるか、タレとあわせま芋がくずれないように混ぜましょう。

はじめての給食

1年生の給食が4月14日から始まりました。初日はどうしていいのかから戸惑う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、いつも手伝っているよ。」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。

食事の好みや食べられる量は十人十色です。あっという間に食べてしまう子もいれば、はしが止まったままの子もいます。徐々に給食の味に慣れてほしいですね。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。」と伝えていきます。

今月の産直野菜

★北海道丹山農産から、特別栽培が届きます。

5月中旬から【きたくりん】⇒【ゆめぴりか】に変更になります。

☆東京都八王子・町田から キャベツ、小松菜、かぶ、チンゲン菜、だいこん、さやえんどう

★JAあおば(大泉こくれ村)から 5月20より練馬産のキャベツと大根

☆東京都檜原村から まいたけ、

☆熊本県大矢野から 河内晩柑

★愛媛県から 清美オレンジ が届きます。

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

