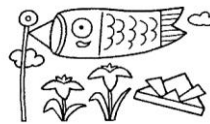




5月

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。元氣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。

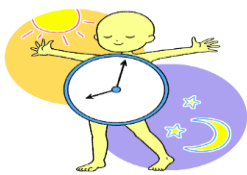
朝から脳を元気にするには？

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食におかずをたくさん食べている人のほうが、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

一日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ボケのような状態になってしまいます。このズレは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。



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ふくろの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で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”をただ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？

新じゃがの季節です。小さな芋でも大きな芋でも作れます。



☆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。

【じゃがいもを天ぷらを作る】

⑤小麦粉・ベーキングパウダーはよく混ぜておく。

⑥たまごを水で溶かし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、タレとあわせませす。

芋がくずれないように混ぜましょう。

今月の産直野菜

★北海道舟山農産から、特別栽培米が届きます。

【きたくりん】または【ゆめびりか】が届きます。

★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、きゅうり

★JAあおば(大泉こぐれ村)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 まいだけ、

★熊本県大矢野から 河内晩柑

★愛媛県からははるみとカラオレンジ

が届きます。

大泉小の食育

5月12日(火)に2年生全員でこの日の給食に使うグリーンピースのさやとりをします。グリーンピースは今の時期だけ生のものが出回ります。旬の味は風味が豊かで鮮やかな色が特徴です。豆がどんなふうに入っているのか？何粒入っているのか？など、たくさんの発見をしてほしいと思います。

