

5月 給食だより

2024年5月
横浜市立和泉小学校

新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主しょきう」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしたいですね。

5月の献立

- 旬の食品を多く取り入れました。
(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら
チンゲンサイ・じゃがいも・メロン・あまなつみかん)
- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・スパゲティナポリタン・アイスクリーム)

大矢養鶏さんの卵が最優秀賞を受賞しました!



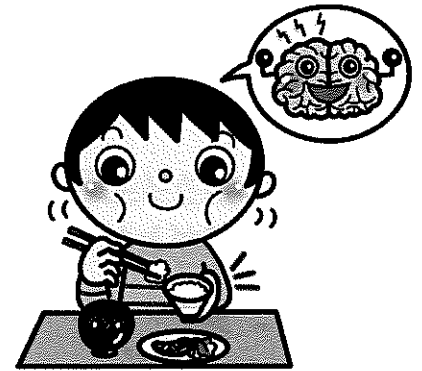
給食で使わせていただいている大矢養鶏さんの卵が、JA 横浜の鶏卵品評会で最高賞となる最優秀賞と食味賞を受賞しました。大矢養鶏さんは鶏の餌にパプリカ使用したり、湧き水を与えたり、暑さに弱い鶏のために夏場でも涼しい環境を整えたりと様々な工夫をされているそうです。

今月は4回、給食で使わせていただく予定です。

タウンニュース 2024年3月28日号より

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



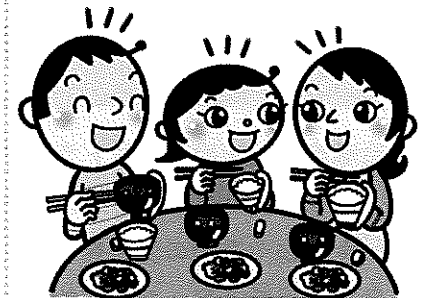
脳を働かせるエネルギーとなり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウォームアップ!



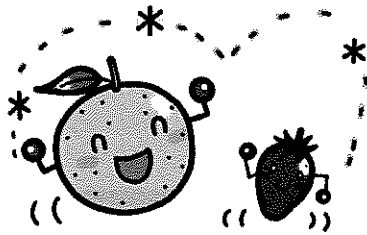
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

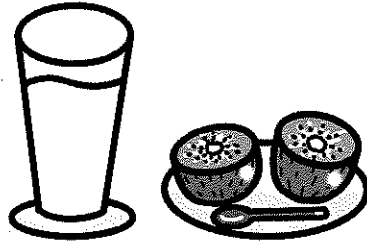
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!!



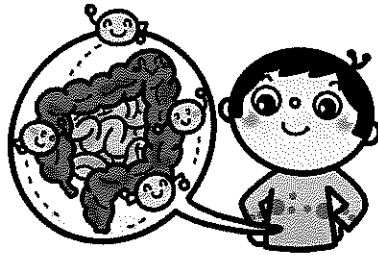
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬”をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



給食レシピ~今月の給食から~

豚肉のごままぶし(4人分)

| | | |
|---------|--------|---|
| 豚肉 | 200g | ① つきこんにゃくは3cmの長さに切り、下ゆでする。にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、ごぼうはささがきに切り、ごぼうは水につける。 ② ★調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。 ③ ごまを入れる。 |
| ごぼう | 90g | |
| にんじん | 50g | |
| しょうが | 1片 | |
| つきこんにゃく | 75g | |
| 白いりごま | 30g | |
| しょうゆ | 大さじ1.5 | |
| ★ さとう | 大さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| 酒 | 小さじ2 | |

あじのピリ辛ソース(4人分)

| | | |
|--------|--------|---|
| あじ(半身) | 8枚 | ① あじに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ② 長ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ③ 鍋にごま油を入れ、しょうが・にんにくを弱火で炒める。豆板醤・長ねぎを入れてさらに炒め★調味料を入れてソースを作る。 ④ あじが熱いうちに、ソースをかける。 |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 長ねぎ | 50g | |
| しょうが | 1片 | |
| にんにく | 1/2片 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ2 | |
| ★ 砂糖 | 大さじ3 | |
| 酢 | 大さじ3 | |
| 豆板醤 | 小さじ1/3 | |
| 水 | 200cc | |

豚しゃぶや蒸し鶏などでもあうと思いますよ。

