

給食だより

平成25年2月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一



立春をすぎれば暦の上では春ですが、毎日寒い日が続いています。体調の悪い人はいませんか？手洗い・うがいをきちんとして、1日3回の食事をきちんと摂り、早寝・早起きをして規則正しい生活を送るようにしましょう。

2月の給食について

- * 冬が旬の食材を使った献立。寒い時期なので、体が温まるように、汁物やシチュー、カレーうどんなどを取り入れました。
旬の食材（はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、れんこん、ゆず、さつまいも、さといもなど）を使っています。
- * 節分献立…2月3日は節分です。節分には豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立てて邪気をはらうという習慣もあります。給食ではいわしを使って蒲焼き、豆まきに使う福豆が出ます。（1日）
- * ピタパン…中近東で食べられている平たく丸いパンです。中が空洞になっているので、半分に切ってポケット状に開き具をつめて食べます。（6日）
- * 6年生が考えた献立…家庭科の授業で全員が給食の献立を考えました。1月にも1回実施しましたが、今月は2回実施します。
丸山聖陽くんの献立（7日）
小坂亜実さんの献立（8日）
- * バレンタイン献立…給食室でチョコ蒸しパンを手作りします。材料に使う「ココア」には、カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、食物繊維が含まれています。（14日）
- * パエリア…スペイン東部のバレンシア地方の郷土料理です。給食では魚介類を使って作ります。（18日）
- * 郷土料理…北海道 鮭のちゃんちゃん焼き、松前漬け（19日）

「料理紹介」 ～さけのちゃんちゃん焼き 4人分～ 19日（火）の給食にでます

材料 鮭 4切れ 塩・こしょう 少々 バター 大さじ1 白みそ 大さじ
たまねぎ（スライス） 50g キャベツ（1cm幅短冊切り） 50g
しめじ 小房に分ける） 50g ホールコーン（冷凍または缶詰） 20g
塩・こしょう 少々

作り方 ① 鮭は塩・こしょうでかるく下味をつけておく。
② バターで野菜を炒めて、塩・こしょうをして薄味に味付けをし、火を止めてみそと混ぜる。
③ フライパンに鮭を並べ、②を上のにのせてふたをして蒸し焼きにする。

* 鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いた北海道の漁師町の郷土料理です。本来は鉄板で焼きますが、給食ではアルミのカップに入れて蒸し焼きします。家庭ではフライパンで手軽に作るができます。

まだまだ寒い日が続きます。休養、睡眠を十分にとり、早寝・早起きをして規則正しい生活をしていてもかぜをひいてしまうこともあります。そんなときは次のようなことに注意をしましょう。

かぜをひいてしまったら・・・



熱のあるとき

からだの中からあたたかくなるシチュー、なべもの、そうすいなどがよい

胃や腸のつかれているとき

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい

のどがいたいとき

からいもの、すの物をひかえてうす味にする

かぜをひかないように、といて部屋の中にとじこもってばかりいませんか。

外に出て走りまわったり、運動することも予防のひとつです。外から帰ったら手洗いとうがいは忘れずに！

2月3日は節分 大豆のひみつ

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。

みんな大豆のなかま！



豆乳



がんもどき



豆腐



納豆



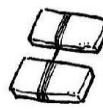
みそ



きな粉



おから



こおり豆腐



しょうゆ



あつあ厚揚げ

高血圧予防

大豆に含まれる脂肪酸は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪のとりすぎで血管のかべに沈着するコレステロールを除く作用があります。

そのため高血圧の予防効果を発揮するといわれています。

畑の肉

明治6年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」とすると絶賛したそうです。

大豆のたんぱく質は肉に近い良質のもので、糖質、脂質、カルシウム、鉄分、ビタミンも多く含み、とくに脂肪はからだによいものです。