

給食だより

平成26年10月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

朝夕めっきり涼しくなり、運動をするのによい季節になりました。日中はまだまだ暑い日が多いですが、2学期から始まった運動会の練習も最終段階になり、子どもたちは毎日汗びっしょりになって頑張っています。

夏の疲れも出る頃です。夜は早めに休み、ぐっすりと寝て疲労回復に努めましょう。そして朝はゆとりをもって起き、バランスのとれた朝食をしっかりと食べ、体調を崩さないように健康管理には十分注意しましょう。

10月の給食について

- * 食欲の秋、10月はおいしい食材がたくさんです。さつまいも、里芋、きのこ、さけ、さば、さんま、栗、りんご、梨、巨峰、みかんなど秋の味覚を献立に入れました。
- * 10月10日は目の愛護デーです。目に良い果物、ブルーベリーを使って「ブルーベリーパイ」を作ります。地元の農家(大崎公園近く)のブルーベリーを使います。
- * 郷土料理は青森県の「ほたてとしめじのごはん」「せんべい汁」です。(15日)
- * 24日はツールドフランス給食です。
25日(土)、昨年度に引き続き、さいたま新都心周辺道路で「2014 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。「ツール・ド・フランス」の行われるフランスの料理です。
- * 31日はハロウィンです。かぼちゃを使ったシチューとカップケーキが出ます。

「料理紹介」

【豆腐のまさご揚げ】 ~17日(金)の給食です~

【材料(8こ分)】

木綿豆腐	150g
むきえび	80g
酒	小さじ1/2
鶏肉(挽)	100g
にんじん	30g
ちりめんじゃこ	25g
長ねぎ	40g
卵	30g
片栗粉	大さじ4
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適宜

【作り方】

- ① 豆腐は押して水気をきっておく。
- ② えびはゆでて酒をふり、包丁でたたいて粗くみじんにする。
- ③ 水切りした豆腐を粗くずし、鶏肉、にんじん(みじん切り)、ちりめんじゃこ、ねぎ(粗みじん)、溶き卵、塩、酒、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 片栗粉を加え、まとまるかたさにする。(片栗粉は全部入れずにかたさをみながら調整する。)
- ⑤ 8等分にし、ハンバーグのように小判型に丸めて油で揚げる。

* ”^{まさご}真砂”は砂のように材料を細かくするという意味があります。

* 味がしっかりしているので、何もかけずにそのままおいしく食べることができます。豆腐以外のものは他の食材にしてアレンジしてみてください。

* 紹介してほしい献立等がありましたら、お知らせください。紹介していきます。

＊ ＊救給カレーを食べました＊ ＊

9月1日は防災の日で、各地で防災訓練が実施されていました。美園小では、9月2日に東日本大震災後に非常事態に備えて考えられた「救給カレー」を全校で食べました。レトルトパックの中にごはんとルウが混ざって入っているカレーです。災害時に食べるのと同じように温めずにプラスチックのスプーンで食べました。パックを開ける前には「ごはんはどこにあるの？」と心配していた児童もいましたが、開けて中をみると「こういうことかあ」と納得したようでした。

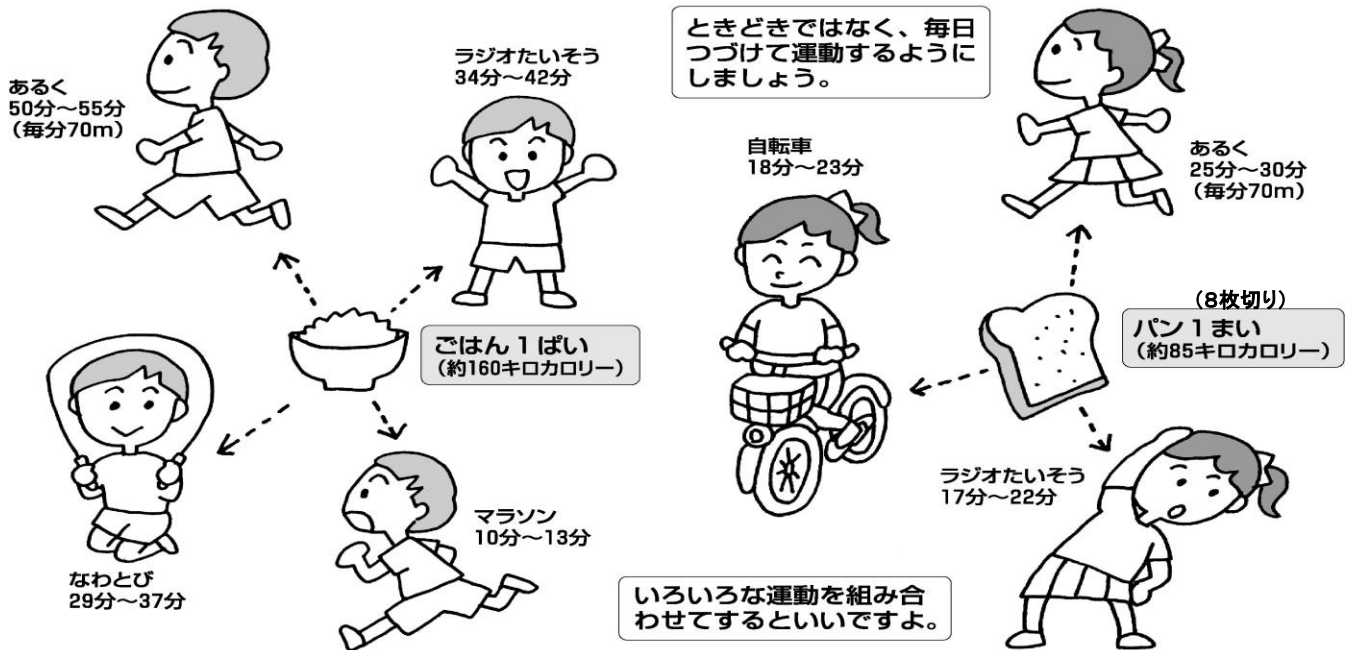
「おいしい」と食べていた児童もたくさんいましたが、冷たくておいしくなかったと感じた児童もいました。でも、災害にあった時のことを考えるよい機会になりました。



運動をしましょう

～スポーツの秋です！からだを動かしましょう！！～

これぐらい運動できるよ！



運動のできるつよいからだをつくろう！

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくることも大切です。

血や肉になる 食べ物



からだの調子をととのえる食べ物