

# 給食だより

平成26年12月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

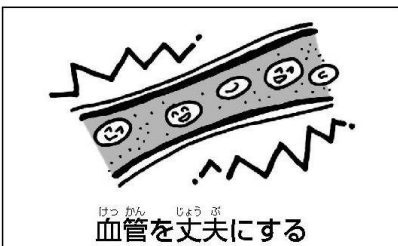
今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増し、朝起きるのがつらくなる時期ですが、早寝、早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。

## 12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、煮物や汁物を取り入れました。旬の食材(たら、れんこん、カリフラワー、ブロッコリー、だいこん、みかん、ゆずなど)を使っています。
- \* 郷土料理は、北海道の鮭のちゃんちゃん焼き、芋団子汁を実施します。(2日)
- \* 22日(月)が冬至ですが給食がないため、18日(木)にかぼちゃ、ゆずを使った冬至献立を実施します。

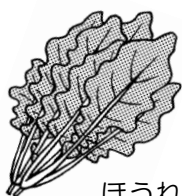
## 野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。抵抗力をつけるために、野菜や果物をしっかりと摂り、バランスの良い食生活を心がけましょう。



## 青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。

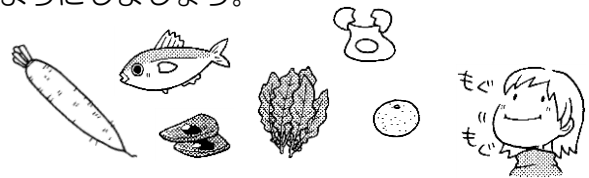


ほうれんそう



こまつな

寒い朝でも朝食を摂ると体が温まるため、きちんと朝食を摂りましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品=野菜・果物=はもちろん、肉や魚に多く含まれるたんぱく質もきちんと摂るようにしましょう。



## 図書委員会とのコラボ給食

11月7日に「図書委員会とのコラボ給食」をしました。朝会で図書委員会が「11ぴきのねことあほうどり」の読み聞かせ劇をしました。その日の給食は「オムライス 牛乳 コロッケ 野菜スープ」でした。

オムライスとコロッケは図書委員会がした「おいしいそうなものが出てくるお話」のアンケートで4位の料理です。

本の中で11ぴきのねこは「今日もコロッケ、明日もコロッケ…」毎日コロッケで飽きていましたが、給食ではあまり出ることのないコロッケは大好評でした。いつもは自分でごはんを薄焼き卵でくるむオムライスですが、今回は半熟状のオムレツに切れ目を入れてオムライスにして食べました。



### 「料理紹介」 ～冬野菜カレー～ 9日(火)の給食です

材料 (4人分)

鶏肉(小間)	100g	トマトケチャップ	小さじ1	
たまねぎ(スライス)	250g	ウスターソース	小さじ2	
にんじん(いちょう切)	50g	塩	小さじ1	
だいこん(1cmいちょう・下ゆで)	100g	植物油	適量	
れんこん(いちょう)	50g	ローリエパウダー	少々	
さつまいも(2cm角)	100g	クローブ粉	少々	
セロリー(スライス)	20g	* {	小麦粉	大さじ1
ホールトマト缶(つぶす)	50g		カレー粉	小さじ1/3
にんにく(みじん切)	少々		植物油	大さじ1
しょうが(みじん切)	少々		バター	10g
とろけるチーズ	15g	チキンスープ	250cc	
デミグラソース	大さじ1			

- 作り方
- ① \*印の油とバターで小麦粉、カレー粉を炒めてカレールウを作る。
  - ② 油でにんにく、しょうがを焦がさないように炒め、香りがでたらたまねぎを入れてしんなりするまでよく炒める。
  - ③ 鶏肉を加えて炒め、さらにセロリー、にんじん、れんこんを炒める。
  - ④ チキンスープを加え、さつまいも、だいこんを入れ、調味料、ルウを加えて煮込む。
  - ⑤ チーズを加えて仕上げる。

冬野菜たっぷりの一味違ったカレーです。ルウは市販のものでも大丈夫ですが、その場合は味をみて塩を加減してください。