

# 給食だより

平成27年5月

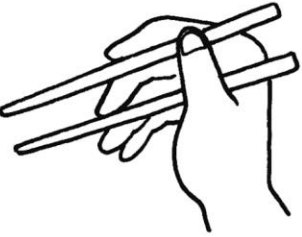
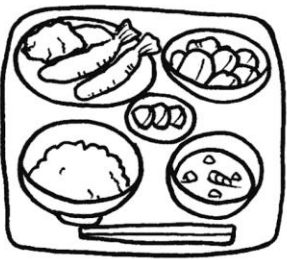
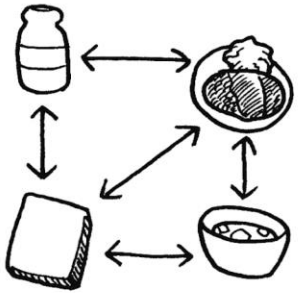


さいたま市立 美園 小学校

校長 横山 正春

新学期をむかえて1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れてきた頃だと思えます。クラスの友だちや先生と楽しく給食を食べるために、自分がマナー違反をしていないか、あらためてチェックしてみましょう。

## 正しいマナーで楽しい給食を…

給食の時間はくつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎてマナーが悪くなってしまったり、まわりの人を不快にさせます。正しいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

<p>はしはじょうずに持っているかな？</p> 	<p>食器は正しく置けているかな？</p> 	<p>「ばっかり食べ」をしていないかな？</p> <p>「ばっかり食べ」とは、ごはん（パン）だけ、またはおかずだけを先に全部食べるというように、1品ずつ食べる方法です。 ごはん（パン）、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができます。</p> 
<p>よい姿勢で食べているかな？</p>  <p>食器を手に持とうね。</p>	<p>みんなと同じ速さで食べているかな？</p>  <p>★速い子…よくかもうね！ ★おそい子…すききらいはないかな？</p>	<p>食べかすが残っていないかな？</p> 

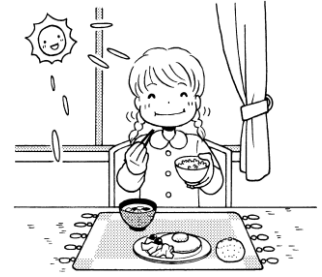
## 5月の給食について





5月が旬の食材（新じゃがいも、新玉ねぎ、新ごぼう、グリンピース、かつお、さけ、あさり、宇和ゴールド、メロン）四国の郷土料理などをとりいれています。

- \* かしわもち…5月5日は端午<sup>たんご</sup>の節句です。端午の節句にはかしわもちやちまきを食べる風習があります。給食ではかしわもちが出ます。（1日）
- \* ピースごはん…朝、1年生がさやむきをしてくれます。そのグリンピースを使ってごはんを炊きます。新たけのことふきを使った季節の煮物「若竹煮」も出ます。（15日）
- \* 潮干狩りの時期です。あさりのたきこみごはん（21日）、あさりのすまし汁（28日）
- \* 四国の郷土料理…じゃこ天（12日）魚のすり身に野菜、ちりめんじゃこを混ぜて手作りします。

# 朝ごはんは元気に1日をスタートしましょう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



<p>③副菜 野菜、 果物など</p> 	<p>②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など</p> 
<p>①主食 ごはん、パン めん類など</p> 	<p>④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など</p> 

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切です。  
①～④をそろえましょう！

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」にご協力をお願いします。

さいたま市では「毎月19日は食育の日」にちなんで、『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。

朝ごはんを食べると集中力や記憶力がアップして、朝ごはんを食べない子よりも「成績がよい」という調査結果もあります。また朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。

「毎月19日食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に気を付けることはもちろんですが、他の日も、朝ごはんを食べることや、1日の生活リズムを整えることに気をつけられるよう、ご協力をお願いします。

## 「料理紹介」

【じゃこ天】～12日(火)の給食です～ 四国の郷土料理です。

《材料》 8こ分

《作り方》

すり身	200g
たまねぎ	150g
にんじん	50g
ごぼう	100g
卵	1/2こ
片栗粉	10g
小麦粉	10g
塩	少々
酒	少々
揚げ油	

- ① たまねぎ、にんじんは粗みじん、ごぼうはさがきにする。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。卵は混ぜながらかたさをみながら加減をする。
- ③ ②を8等分にして、クッキングシートにのせ、手で厚さが1cmくらいになるように押し広げる。
- ④ 170℃の油にクッキングシートごと入れ、きつね色になるまで揚げる。

学校ではたらのすり身にちりめんじゃこを加えて作ります。いわしやあじのすり身などでもおいしくできますが、たらで作ったほうが子どもたちが食べやすいと思います。大きさは好みで大きくしたり、小さくしたりしてみてください。