

給食だより

平成27年9月

さいたま市立 美園 小学校

校長 榎山正春

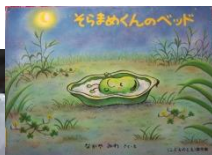
長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休み中に朝寝坊したり、朝ごはんを食べなかったり、夜ふかしをしたりして生活リズムが崩れていませんか。しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しくすることが大切です。また、暑い日がまだまだ続きます。早寝、早起きをして、朝食をきちんと食べるなど、日常生活を規則正しくするように心がけ、元気に2学期をスタートしましょう。

9月の給食について

- * 9月1日は防災の日です。さいたま市は災害時に避難者へ提供する非常用食糧としてアルファ化米を備蓄しています。防災教育の一環として、2日にさいたま市が備蓄しているアルファ化米を使って五目ごはんを作り、全校で食べます。
- * さんま、さつまいも、さといも、きのこ、巨峰、プルーンなどの秋の味覚を献立に入れました。
- * 27日は十五夜です。25日にさといも、白玉団子を使った月見団子汁、十五夜大福が出ます。

■ ■ ■ そら豆むきをしました

6月26日、1年生がそら豆のさやむきをしました。絵本『そらまめくんのベッド』のおりに中がふかふかのベッドにそら豆があるのを確認しながらさやむきをしました。むいたそら豆は全校でいただきました。むいた後も、さやに顔をかいたりして楽しい時間でした。



■ ■ ■ とうもろこしの皮むきをしました

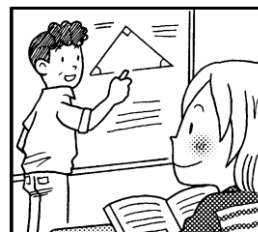
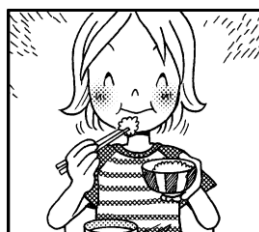
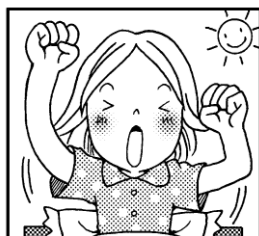


7月10日、2年生がとうもろこしの皮むきをしました。一人が1本か2本でしたが、何枚も皮をむき、ひげをきれいにとって芯の部分も頑張っておってくれました。とうもろこしは給食室で蒸して、全校でおいしくいただきました。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



朝食をとらないと、どうなるのでしょうか



動くためのエネルギーをからだの中から無理やりつくるので、無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。



脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます（おすもうさんは、太るために朝食をぬきます）。



おなかがすいてくるといらいらしたり、おこりっぽくなったりします。

「料理紹介」

【すいとん】 ~2日(水)の給食です~

【材料(4人分)】

小麦粉	60g	たまねぎ	50g
卵	少々	にんじん	25g
食塩	少々	油	少々
水	40cc	しょうゆ	大さじ1強
豚肉(小間)	60g	食塩	小さじ1/2
こまつな	50g	だし汁	750cc
だいこん	50g		

【作り方】

- ① 小麦粉、卵、塩、水をよく混ぜる。水はかたさをみながら加える。
- ② 油で豚肉を炒める。
- ③ だし汁を加え、だいこん(いちょう切り)、たまねぎ(スライス)、にんじん(いちょう切り)を入れてあくをとりながら煮る。
- ④ ①をスプーンですくいながら入れる。
- ⑤ 調味料を入れる。
- ⑥ 下茹でしたこまつなを入れて仕上げる。

* 野菜は記載されているもの以外のものを使って
もおいしくできあがると思います。