

給食だより

平成27年10月

さいたま市立 美園 小学校

校長 榎山 正 春

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、朝食をしっかり食べ、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、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「ブルーベリースコーン」を作ります。地元(大崎公園近く)の農家のブルーベリーを使います。
- * 16日はツールドフランス給食です。
24日(土)、さいたま新都心周辺の特設コースで「2015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。
- * 23日 秋田県の郷土料理です。
- * 31日はハロウィンです。ハロウィンにちなんで30日にかぼちゃを使ったシチューが出ます。

「料理紹介」 (材料は4人分です)

【メルルーサのエスカベージュ】 ~16日(金)の給食です~

【材料】

メルルーサ	50g 4切
塩・こしょう	少々
小麦粉	50g
揚げ油	適宜
たまねぎ	50g
ピーマン	15g
赤ピーマン	10g
植物油	大さじ1
りんご酢	小さじ2
砂糖	小さじ1弱
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

【作り方】

- ① メルルーサにかかる塩・こしょうをし、小麦粉をつけて揚げる。
- ② たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにして、さっとゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②と③を混ぜ、①にかける。

* エスカベージュとはフランス語で油で揚げたから酢につけるとい
う意味です。

* 魚は鮭やししゃもを揚げたものでもよいでしょう。えびやいかなど
もおすすめです。

* りんご酢のかわりにワインビネガー、酢のかわりにレモン汁を使
ってもよいでしょう。

* 野菜もトマト、きゅうり、にんじんなどにしてもよいでしょう。

＊ ＊アルファ化米を食べました＊ ＊

9月1日は防災の日で、各地で防災訓練が実施されました。さいたま市では地震や台風、竜巻などの災害が起きた時に、避難している人たちのために非常用の食糧としてアルファ化米を備蓄しています。美園小では防災教育の一環として、防災の日の翌日、2学期の給食開始日の2日に市の備蓄米を使ったごもくごはんを食べました。

箱の中にはしゃもじや配布用のパック、輪ゴム、箸など必要なものがすべて入っていて、アルファ化米を使うため、水かお湯があれば火を使わずにどこでも簡単にごはんが出来上がるようになっています。給食では炊飯器で炊いて食べました。



食事と運動

食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。

バランスよく食べましょう

はたらく力のもと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食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べ物



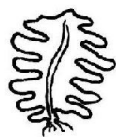
脱脂粉乳



チーズ



牛乳



海そう



小魚

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると……

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがじょうぶになる。
3. 頭のはたらきがよくなる。



そして、元気よくからだを動かしましょう

- 手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。
- 毎日つづけて運動しましょう。