



食育だより

幸松小学校
平成29年2月1日号
毎月19日は食育の日



一年で一番寒いのが2月。かぜやインフルエンザが流行する時期でもあります。日頃から、栄養のバランスのよい食事がかぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

栄養のバランスのよい食事の見本となる食事を6年生が考えてくれました。家庭科で学習したことを生かして、ごはんを主食とした給食の献立作りに挑戦しました。全員、それぞれに工夫を凝らした素晴らしい献立を考えてくれました。おうちの方のご協力もいただき、ありがとうございました。その中から、給食に向いているよりよい献立を給食室で作り、全校の子どもたちに食べてもらいます。

1月18日実施 6年3組 橋本麻有沙さんが考えた献立 タイトル かぜを吹き飛ばせ！元気になる献立

豆腐ナゲットで、たんぱく質をとり、炒め物やとん汁に野菜をたくさん使って、ビタミンをしっかりとれるようにしています。さらに、ごはんにはひじきを入れて、元気が出るようにしています。ひじきは、12月に来てくれた縄跳びチャンピオンの生山ヒジキ先生が名前にするほど栄養価の高い食品です。

- 豆腐 ・ とり肉
- たまねぎ
- しょうが ・ 卵
- にんにく ・ 塩
- でん粉 (タレ)
- 酒 ・ 砂糖
- ケチャップ

こまつな ・ もやし

ショルダーベーコン ・ サラダ油

塩 ・ しょうゆ ・ マヨネーズ

こまつなとベーコンのマヨしょうゆ炒め

牛乳

- ぶた肉 ・ だいこん
- じゃがいも
- にんじん ・ ごぼう
- こんにゃく ・ ねぎ
- れんこん ・ しめじ
- ほうれんそう
- みそ
- けずり節 (だし)

豆腐ナゲット

- 米 ・ 麦
- ひじき
- 干しいたけ
- 油揚げ ・ にんじん
- えだまめ ・ しょうゆ
- 酒 ・ みりん ・ 塩
- サラダ油

ひじきごはん

とん汁

2/8実施「おろしれんこんと根菜の白いみそ汁」



6年2組の河内和花さんが、考えた料理です。れんこんは、穴が開いて「見通しがきく」というところから、縁起物としておせち料理には欠かせない野菜です。また、民間療法咳止めとしても使われてきました。れんこんには、でん粉が含まれていて、すりおろして汁に入れるととろみがつき、体が温まります。豆乳も加えてたんぱく質カルシウムもたっぷりです。どんなみそ汁ができるか楽しみです。

2月23日実施 6年2組 荒木才貴さんが考えた献立 タイトル かぜに負けない給食

色どりを意識しながら、かぜの予防になる食べ物を調べて、組み合わせたそうです。ビタミンがとれる野菜が多く含まれています。特にほうれんそうやにんじんのような色の濃い野菜は、かぜ予防に効果があります。また、豚肉と一緒に、にんにくやたまねぎを食べると疲れがとれ、かぜの予防に役立ちます。

- ほうれんそう ・ キャベツ ・ とうもろこし
- ちりめんじゃこ ・ 砂糖 ・ サラダ油
- しょうゆ ・ 酒

ほうれんそうとじゃこのサラダ

ぶた肉のごまだれ焼き

牛乳

- ぶた肉 ・ しょうが ・ にんにく
- アップルソース ・ たまねぎ
- しょうゆ ・ 砂糖 ・ 赤みそ
- 酒 ・ 白ごま

五目根菜炊き込みごはん

具たくさんすまし汁

- 米 ・ 麦
- ひじき ・ 油揚げ
- 干しいたけ
- にんじん ・ ごぼう
- 切り干しだいこん
- みりん ・ 酒
- しょうゆ ・ 塩
- サラダ油

- まいたけ ・ ごぼう
- にんじん ・ ねぎ
- はくさい ・ 卵
- うす口しょうゆ
- 塩 ・ 酒
- けずり節 (だし)

3月実施予定 6年1組 伊藤百花さんが考えた献立 タイトル 祖母の自慢料理献立

おばあちゃんが作ってくれる食事の中で特に好きなものを集めたそうです。おばあちゃんのごはんを食べると心があたたかくなるそうです。さくらえびの風味が香ばしいキャベツのおひたしは、春の足音を感じさせてくれます。おばあちゃんからお母さん、お父さんへ。そして、子どもたちに伝えられていく料理を大切に味わいましょう。

- ぶた肉 ・ 小麦粉
- 卵 ・ パン粉
- 塩 ・ こしょう
- 油

いちご

さくらえびとキャベツのおひたし

牛乳

とんかつ

- さくらえび ・ キャベツ
- かつおぶし ・ しょうゆ
- 白ごま

たきこみごはん

みそ汁

- 米 ・ 麦
- たけのこ ・ ごぼう
- にんじん ・ 油揚げ
- こんにゃく
- みりん ・ 酒
- 塩 ・ しょうゆ
- 昆布 (だし)

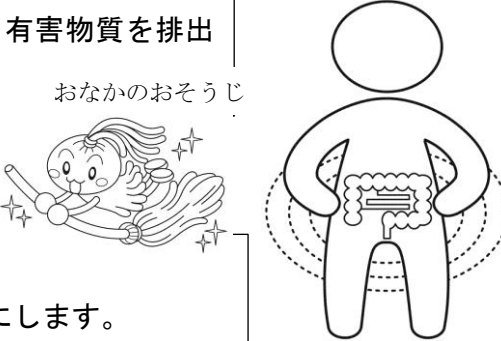
- ほうれんそう
- たまご
- こんぶ (だし)
- かつおぶし (だし)

食物せんいの働きを知ろう

食物せんいは人間の消化酵素では消化できない成分で、栄養素ではなくエネルギーにもなりません、体によいさまざまな働きがあります。

腸内環境を整え、有害物質を排出する。

おなかのおそうじ



生活習慣病を予防する。
(血糖値の上昇を緩やかにする。)
(コレステロールの吸収を抑える。)

腸内環境を整え、
便秘をスムーズにします。

かみごたえのある食品に多く含まれるため、よくかむことで、食べ過ぎを予防し、味覚が発達します。

食物せんいは、かみごたえのある根菜類、いも類、豆類、穀類に多く含まれています。また、海藻、きのこ、野菜、果物、にもたくさん含まれています。水溶性の食物せんいと不溶性の食物せんいがありますが、それぞれ働きが違うので、いろいろな食品からバランスよくとりましょう。



食物せんい たっぴり 小松菜とメンマのソテー ~幸松小の給食から~

《材料：4人分》

- 小松菜 1/2束 (140g)
- もやし 1/2袋
- 味付きメンマ 60g
- 塩/こしょう 少々
- しょうゆ/ごま油 少々

《作り方》

- ① 小松菜は茹でて2cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、もやし、メンマ、小松菜の順に炒め調味する。



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 1月分(1月11日~1月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。
幸松小学校

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	使用なし		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用なし			
		にんじん	千葉			しめじ	新潟		
青果類	たまねぎ	北海道			はくさい	茨城			
	じゃがいも	北海道	長崎		さといも	埼玉			
	こまつな	埼玉							
	ほうれんそう	埼玉							
	キャベツ	愛知							
	きゅうり	使用なし							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	使用なし				とり肉	宮崎		
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	魚介類	ねぎ	埼玉			さけ	北海道	三陸	
		ごぼう	茨城			さば	ノルウェー		
		だいこん	神奈川			さんま	使用なし		
		ピーマン	使用なし			あさり	熊本		
にんにく		青森			いか	使用なし			
しょうが		高知			えび	タイ	ベトナム		
かぼちゃ		使用なし			しらす干し	山陰			
みずな		使用なし			ちりめんじゃこ	使用なし			
とうもろこし		アメリカ			さわら	東シナ			
さやいんげん		タイ			はたはた	兵庫			
ブロッコリー		埼玉							
にら		茨城							
たけのこ		九州	四国						

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。