



食育だより

幸松小学校
平成30年2月26日
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し、全校の子どもたちに食べてもらいます。

2月14日実施
6年1組 高橋大和さんが考えた献立
タイトル 野菜がたっぷり！さっぱり献立

- ・鶏むね肉
- ・塩・酒・卵
- ・小麦粉
- ・揚げ油
- ・大根
- ・しょうゆ
- ・みりん

- ・ひじき ・もやし
- ・大根 ・にんじん
- ・砂糖・サラダ油 ・酒・しょうゆ

牛乳



ひじきのサラダ

とり天のみぞれソースがけ

菜飯

卵のすまし汁

- ・木綿豆腐
- ・卵
- ・小松菜
- ・えのきたけ
- ・しょうゆ
- ・塩・でん粉
- ・だし汁

ご飯には、菜っ葉を混ぜ込み、野菜たっぷりの献立です。今年は寒波の影響があり、大根葉でなく野沢菜漬けを使用しました。旬の大根をたっぷり使ったひじきのサラダは、ビタミン、カルシウム、鉄分が多くとれます。とり天は、さっぱりと食べられるよう、おろしソースを考えました。たまごのすまし汁は、えのきが入り、食物繊維もとれるスープです。

3月13日実施予定

6年2組 佐々木優花さんが考えた献立
タイトル 埼玉県の郷土料理

- ・小松菜 ・きゅうり ・とうもろこし
- ・カットわかめ ・にんじん ・ドレッシング

- ・鮭・塩・酒
- ・こしょう ・マヨネーズ
- ・にんじん

小松菜とわかめのサラダ
鮭のみみじ焼き

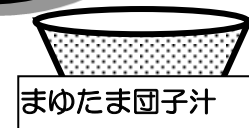


牛乳

- ・米 ・麦
- ・油揚げ ・ごぼう
- ・高野豆腐
- ・細切り昆布
- ・かんぴょう
- ・砂糖 ・酒 ・だし汁
- ・しょうゆ ・塩
- ・サラダ油 ・いんげん



かてめし



まゆたま団子汁

- ・鶏肉 ・なると
- ・白玉もち ・大根
- ・里芋 ・ほうれん草
- ・しょうゆ ・みりん
- ・塩 ・酒 ・サラダ油
- ・だし汁

彩りに気をつけて、五大栄養素をバランス良くそろえることができました。20種類以上の食材を使い栄養たっぷりの献立です。

まゆたま団子汁…秩父では昔、カイコを育てて絹糸を生産していました。まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せて団子を作りました。団子を木の枝にさし、飾りました。硬くなった団子は、汁に入れて煮て食べられました。

ランチルーム会食

今月は、5、6年生でランチルーム会食を行いました。3月は1年生がランチルームで会食をする予定です。



PTA料理教室

2月16日（金）に行われた「第2回 PTA料理教室」では、(株)明治の管理栄養士 小泉恵子先生に日本人に不足しがちなカルシウムが無理なくとれるメニュー3品を教えてくださいました。



—実習献立—
 ・隠し味にチョコレートが入っている
 「野菜たっぷりキーマカレー」
 ・水を使わず、フライパンで作れる
 「ヨーグルトナン」
 ・ヨーグルトを使った
 「シーザーサラダ」



身近な材料で時間もかからずにナンとカレーが出来たことにびっくりでした。カレーは、コクがありとても美味しかったです。

ナンを自分で作ることがなかったのですが、簡単にヘルシーに作ることができ、家でも子どもと一緒に作ってみたいです。



ヨーグルトナン

【材料（4人分）】

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	20g
牛乳	50ml
ヨーグルト（プレーン）	50g
サラダ油	大さじ1
打ち粉	適量

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、ボウルに入れて砂糖と塩を混ぜる。
- ② ①にAを加えてゴムべらなどで粉気がなくなるまで混ぜ合わせ、まとまったら手で2～3分かけてこね、なめらかな生地になったらひとまとめにする。ラップをかけて30分ねかせる。
- ③ 4等分にして、打ち粉をした台の上にとり出し、三角形に伸ばす。
- ④ フッ素樹脂加工のフライパンに入れ、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。

給食使用食材産地実績報告書

○平成29年度1月分(1月10日～1月31日)の主な使用食材の産地は、次の通りです。

幸松小学校

	品目		産地			品目		産地	
主食	米		埼玉(春日部)		青果類	しめじ		新潟	
	パン		埼玉、アメリカ、カナダ			チンゲンサイ		茨城	
	めん		埼玉、アメリカ、カナダ			えだまめ		北海道	
牛乳	牛乳		埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			さといも		使用なし	
						みかん		使用なし	
青果類	にんじん		千葉			エリンギ		長野	
	たまねぎ		北海道			さつまいも		使用なし	
	じゃがいも		北海道			れんこん		茨城	
	こまつな		埼玉			はくさい		茨城	
	ほうれんそう		埼玉						
	キャベツ		愛知						
	きゅうり		埼玉						
	もやし		栃木		肉類	ぶた肉		群馬	茨城
	しょうが		高知			とり肉		宮崎	北海道
	ブロッコリー		群馬			牛肉		使用なし	
	ねぎ		埼玉		魚介類	さけ		北海道	
	ごぼう		茨城			いか		ペルー	
	なす		使用なし			さば		ノルウェー	
	ピーマン		茨城			ちりめんじゃこ		瀬戸内海	
	にんにく		青森			メルルーサ		アルゼンチン	
パプリカ		使用なし							
だいこん		神奈川							
かぼちゃ		鹿児島							
とうもろこし		アメリカ							
いんげん		北海道							
えのきたけ		長野							
たけのこ		九州・四国							
かぶ		使用なし							

※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。