

3月給食だより

平成 31 年 3 月 1 日
さいたま市立馬宮西小学校

今年度最後の月になりました。今年度の給食はどうでしたか？3月もおいしく、楽しく、給食を食べてくださいね！

6年生との交流給食を行いました！

2月12日（火）～2月18日（月）に、1～5年生と6年生・教職員で交流給食を行いました。1～5年生がランチルームの飾りつけ等を行い、6年生と教職員を招待してくれました。



ランチルーム内の飾りつけや名札づくり、交流給食の進行を1～5年生が協力して行ってくれました。



6年生のリクエストメニューでの給食をみんなでお話ししながら楽しそうに食べていました！



6年生のみなさん！ 卒業おめでとございます。

もうすぐ小学校の給食ともお別れですね。4月からは中学生です。これからは、さらに身長が伸び、体力がつく大切な時期です。この時期の食生活は、とても重要になります。いつも好き嫌がなく、残さず給食を食べてくれるみなさんですから、中学生になっても、体によい食事について考え、健康で元気に毎日を送ってください！

<食べるということ>

わたしたち人間にとって、生きていくために絶対に必要なのが『食べる』ことです。当たり前すぎて、もしかしたら重要なことに感じないかもしれませんが、また、体によいものを食べても、その効果を実感するまでにはとても長い時間がかかります。しかし、健康を維持するほか心を豊かにするためにも、よい食事はとても大切です。

<中学生になったら特に大切な栄養素>

もちろん万遍なくいろいろな食材を食べることが大切ですが、特に大切なのが次の栄養素です。

① タンパク質

エネルギー、タンパク質が体に必要な量は、中学生で最大になります。体が急激に成長するこの時期は肉や魚、卵などからタンパク質をしっかりととりましょう！

② 鉄

身長、体重の急激な増加に対応するために鉄が必要です。鉄はレバーだけでなく、小松菜や厚揚げにも多く含まれます。積極的に摂取しましょう！

③ カルシウム

中学生になると、骨の量の増加スピードが最大になります。そんなときカルシウムが足りないと骨がすかすかになり、骨折や病気になりやすくなってしまいます。カルシウムは牛乳や小魚、チーズに多く含まれます。きのこや納豆と一緒にとると体への吸収がよくなりますよ！

<もしもつかれやストレスがたまったら……>

• つかれた時には 豚肉、鮭、うなぎ、大豆、みかん、レモン を食べてみましょう！

つかれにはビタミンB1とクエン酸が効果的です！

• ストレスがたまったときには 納豆、レバー、ナッツ、海藻、果物 を食べてみましょう！

ストレスにはマグネシウム、パントテン酸、ビタミンCが効果的です！

保護者のみなさまへ

今年度の給食も保護者の皆さまのご理解、ご協力により無事、3月19日（火）で終了日をむかえます。本年度も安全でおいしい給食を心がけ、地産地消を推進するために地元の農産物を使用してきました。今後さらに献立や食材を工夫改善し、より良い給食作りに取り組んでまいります。

なお、平成31年度の2年生以上の給食は4月10日（水）から、新1年生の給食は17日（水）から始まります。今後どうぞよろしくお願ひいたします。

給食レシピの紹介

馬宮西小学校の給食で人気のレシピの紹介です。ぜひご家庭の献立にも取り入れてみてください。

クラッカーサラダ

*材料

キャベツ・・・3枚
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・3/1本
ツナ・・・1/2缶
マヨネーズ・・・大さじ4
クラッカー・・・好きなだけ

【ドレッシング】

たまねぎ・・・1/8個
酢・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょうしょうしょう・・・少々
砂糖・・・ひとつまみ
油こ・・・小さじ1

時間がないときは加熱せず、たまねぎを水にさらしてからみを抜いて水けをきり、ドレッシングの材料をすべてマヨネーズと一緒に野菜に和えても！

もしくはフレンチドレッシング等にかえてお試しください。

*作り方

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは小さめのイチョウ切り、たまねぎはみじん切り、クラッカーは砕いておく。
- ②たまねぎ以外の野菜をそれぞれゆでて、水けをきり、冷やしておく。
- ③ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、加熱し、冷やす。
- ④②、③とツナ、マヨネーズ、を和えて、盛り付け、上からクラッカーをかけて完成！

給食ではこのやり方ですが、ご家庭では電子レンジ加熱や塩もみなどに変えると、簡単に栄養が逃げません。

かんせい

みそラーメン



少し牛乳を加えると、まろやかになります！

*材料

中華麺・・・4人分
豚肉（小間 or 挽）・・・120g
しょうゆ・・・小さじ1
にんにく、しょうが・・・1かけ
にんじん・・・1/3本
りょくとうもやし・・・100g
ホールコーン・・・40g
根深ねぎ・・・1/4本
にら・・・1/4束

油・・・小さじ1
チキンガラスープ・・・4カップ
みそ・・・大さじ4（できれば白、赤半分ずつ）
酒・・・小さじ1
ナンプラー・・・小さじ1/2
トウバンジャン・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1

（お好みで）

*作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、にらは2cmくらいに切る。豚肉にしょうゆで下味をつける。中華麺をゆでておく。
- ②鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めたら、①を入れてさらに炒める。
- ③にんじんを加えて炒め、油が回ったらもやし、ホールコーンを入れて炒める。
- ④チキンガラスープを加え、少し煮たら、ねぎ、にら、調味料を加え、味を調える。
- ⑤最後にごま油をまわしいれ、香りをつけたら、中華麺を入れて盛り付ける。

🍀 にんじんのポタージュ

きれいなオレンジ色に出来上がります。
にんじんが苦手な子でもおいしいと
食べてくれるメニューです！



さいりょう * 材料

鶏肉小間・・・50g	塩・・・小さじ1
ベーコンブロック・・・50g	白こしょう・・・少々
たまねぎ・・・1/2個	小麦粉・・・大さじ4
じゃがいも・・・1個	バター・・・大さじ1 (12g)
人参・・・1本	生クリーム・・・50ml
牛乳・・・160ml	チキンガラスープ・・・4カップ
油・・・大さじ1	チキンコンソメ・・・小さじ1/2

つく かけ * 作り方

- ①ベーコン、たまねぎ、じゃがいもを1.5cmくらいの角切りにする。
- ②にんじん、牛乳をミキサーにかけておく。(できれば濾す。)
- ③鍋に油を熱し、鶏肉、ベーコンの順に炒める。
- ④たまねぎを入れて炒める。油がなじんだら、バターを加える。
- ⑤④に小麦粉を振り入れながら炒める。よく炒めたら、チキンガラスープ、コンソメを加える。
- ⑥沸騰してきたら、②を加える。
- ⑦じゃがいもを加え、さらに生クリームを加えて塩コショウをし、整える。

🍀 焼き肉チャーハン

さいりょう * 材料

米・・・2合	砂糖・・・小さじ1強
チキンガラスープ・・・50ml	しょうゆ・・・小さじ1強
塩・・・小さじ1/2	オイスターソース・・・小さじ1
にんじん・・・3/1本	塩・・・小さじ1/2
豚肉小間・・・100g	こしょう・・・少々
にんにく、しょうが・・・1かけ	ごま油・・・小さじ1
ねぎ・・・1/2本	
こまつな・・・1/6束	

つく かけ * 作り方

- ①にんじんは粗みじん、にんにく、しょうが、ねぎはみじん切り、こまつなは2cmくらいの長さに切る。こまつなは軽く茹でておく。
- ②米にチキンガラスープ、水を分量通り入れ、塩、にんじんを加えて炊く。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ④ねぎ、調味料を入れて味を調える。
- ⑤炊き上がったご飯に④、こまつなを混ぜる。



児童に人気のある献立ばかりです！
ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。