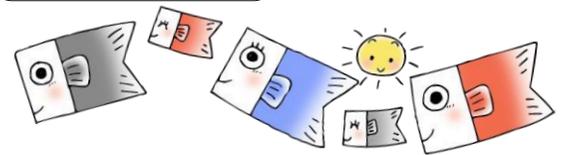


お子様と一緒に  
お読みください

調味料は大量調理仕様です。  
ご家庭では配分を参考に多  
めにご用意ください。

# 5月給食だより



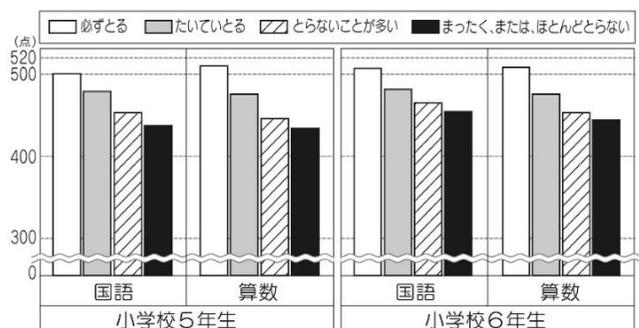
運動会の練習が始まりました！

これから、夏に向けて、気温や湿度が上がってくると、体調管理が難しくなってきます。元気に過ごす秘訣として、まずは、一日のげんきのもとである「朝ごはん」を見直して体調を整えましょう。



## 毎日、朝ごはんを 食べましょう！！

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい！



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育家庭実施状況調査結果」より作成



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



### ☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



### ● 切干大根のサラダ ●

5月9日(火)に登場した「切干大根のサラダ」は、煮物など 和食でいただくことの多い「切干大根」をサラダ仕立てにしたお料理です。

- ＜材料＞ 児童4人分  
 こまつな 70g 切干大根 15g きゅうり 60g  
 えのきたけ 40g しょうゆ 4g  
 ドレッシング：油 12g 酢 8g さとう 2g 塩・こしょう 少々

- ①ドレッシングの材料は一度加熱して、冷ましおく。
- ②えのきたけは半分に切って、しょうゆで煮て、冷ましておく。
- ③切干大根は戻してざく切りしてから、下茹でし、冷水にとって冷ます。  
(冷めた切干大根をドレッシングの半量くらいで和えておくと味がなじみます)
- ④きゅうりは輪切りにする。 ⑤②・③・④を①で和える。

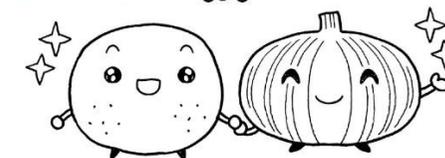
### ● 新たまねぎソース ●

5月11日(木)の「ホキの新玉ねぎソースがけ」の玉ねぎソースは、給食室で手作りしています。白身魚や鶏肉などに片栗粉をつけて揚げたものによく合うソースです。

- ＜材料＞ 児童1人分  
 たまねぎ 20g (薄切りにしておく)  
 酢 3g 酒 1g さとう 3g しょうゆ 3g にんにく 少々
- ①酢以外の調味料とにんにく、たまねぎを合わせて加熱します。
  - ②たまねぎがしんなりしてきたら、酢を加えてできあがりです。  
 ……たまねぎのしんなり加減はお好みですが、馬宮西小ではじっくり煮ています。
- \*給食では90人分のソースを作るために2kgのたまねぎを使用しました。



### ぼくたち 新 入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

### ● 食育体験「グリンピースさやむき」 ●

4月27日(木)2年生8人が「グリンピースのさやむき」を行いました。事前に図書館司書の佐藤先生から、関連の絵本の読み聞かせをしていただいたので「本で見た!」「豆の兄弟がいっぱいだ!」など関心の高い様子うかがえました。さやや豆の観察もじっくり行うことができ、「形・大きさ・匂い・手触り・音」のそれぞれが感じた感想を伝え合いました。



教室にいくつかのグリンピースを残し、あとは給食室で調理となります。教室に残した生のグリンピースは、調理されたものと色や匂いを比べるという2年生だけのミッションもありました。食育体験を通して、給食が楽しみになる時間を過ごすことができたようです。(子どもたちの感想は放送室前に掲示しています)

