



食育だより



第5号

我孫子市立並木小学校

暑い日の続く中、2学期がスタートしました。長い夏休みが終わり、生活のリズムが変わるので、疲れやすい時期でもあります。夜は早めに体を休めて「早ね、早おき、朝ごはん」で生活のリズムを整え、元気に登校しましょう。

「早ね、早おき、朝ごはん」で元気いっぱい!

並木小で6月末に行った朝食のアンケートでは、どの学年も90~95%の児童が「朝食を毎日食べる」と答えていました。また、1週間のうち半分以上食べないと答えた児童はほぼいなかったもので、並木っ子のほとんどの家庭では朝食を毎日食べていることがわかりました。一般に高学年や中学生になると、部活や塾など、生活リズムが変わることなどが理由で、朝食の欠食が多くなりがちです。

朝食は、1日のリズムをつくる大切な食事です。今の「朝食を食べる」習慣をぜひ続けてください。

5年生の保護者の皆様にご協力いただいたアンケートにつきましては、結果を分析し、今後の給食に生かしていきます。

朝ごはんはしっかり食べているけど、“おにぎりだけ”、“パンだけ”というみなさん!

たまごやお肉などの主菜や、やさいなどの副菜も食べると、朝ごはんのめざましパワーがもっとつよくなります! ちょっと早おきして、できることから朝ごはんのお手伝いをしてみよう!

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

* 給食の放射性物質の検査について *

我孫子市教育委員会では、学校給食の共同購入品と各校からの希望品について食材の事前検査を実施しています。また、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定した事後検査を実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

7月の検査品目は牛乳、乾燥大豆、米粒麦、むぎ枝豆、豚肉、長ネギ、うなぎでした。結果は、給食事後検査も含めて、放射性セシウム 134・137 とともに「検出せず」でした。給食に使用している主な食材の産地について、並木小学校のホームページに掲載していますのでご覧ください。

♪ 今月の献立紹介 ♪

9月9日(月) 重陽の節句献立

中国から伝わった節句の一つで、菊(きく)の花を見たり、菊の花をうかべたおさけを飲んだりして、健康で長生きできるように、と祝います。

9月12日(木) 郷土料理献立

「ゼリーフライ」

どこの料理? → 埼玉県行田市で明治時代から作られています。B級グルメとして町おこしの一つにもなっています。

どんな料理? → おからとじゃがいもを使ったコロッケのような料理です。

名前の由来は? → “ゼリー”はおかしのことではなく、小判のかたちをしているので「銭(ぜに)」がなまって「ゼリー」になったといわれています。

「かんぴょうのみそしる」

かんぴょうって何? → コウガオの実を細長く切ってよく干した食べ物です。かんぴょうは6年生が修学旅行で行く栃木県の特産品です。

のりまき以外の食べ方は? → あえ物やにももの、しる物などいろいろな料理に使われています。

9月19日(木) お月見献立

今年は19日が十五夜になります。お月さまにだんごや秋に収穫した里芋などの食べ物をお供えます。

9月20日(金) 本の献立

いわむらかずおさんの「14ひきの」ねずみの家族の物語で、「14ひきのかぼちゃ」という絵本があります。ねずみの家族がみんなでかぼちゃを育てる話です。その中に出てくるかぼちゃまんじゅうを出す予定です。

給食レシピ 『くるみとじゃこの佃煮』

市販品もありますが、家庭で作ると好みに合わせて「もう少しあまくしたい!」「くるみの量を増やしたい!」など調節ができます。手作りのため、冷蔵庫で保存し早めにお召し上がりください。

塩分が多いので食べすぎ注意ですが、かみかみメニューとして、また食欲のない時などにどうぞ。

材料(給食10人分)

- くるみ(味付けなし) … 100g
- ちりめんじゃこ … 45g
- しょうゆ … 大さじ1弱
- さとう … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- 酢 … 大さじ1と1/2
- 酒 … 大さじ1

作り方

- ① くるみは大きければ少し割っておく。
- ② 調味料はすべて合わせて砂糖をとかす。
- ③ 弱火でちりめんじゃことくるみをよく炒っておく。
- ④ 調味料を加え、よくまぜながら水分がとびまで火にかける。

☆ちりめんじゃこはしらす干しをよく炒って使ったり、小女子で代用もできます。この3つは似ていますが、しらす干し・ちりめんじゃこはイワシの稚魚で、小女子は“いかなご”という魚です。また、ゴマを加えたり、くるみのかわりにアーモンドを使ってもおいしく作れます。