

3月 食育たより増刊号

令和4年3月18日(金)
牛島小学校

令和3年度の給食も、18日の本日無事終了することができました。今年度も昨年度に引き続き、コロナ感染拡大防止に努めた「新しい生活様式」に努めた一年となりました。その中でも、可能な限りの給食の実施と食育の実践をいたしました。

保護者の皆様には、たくさんのご支援・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。令和4年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



春休みも、早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに！！

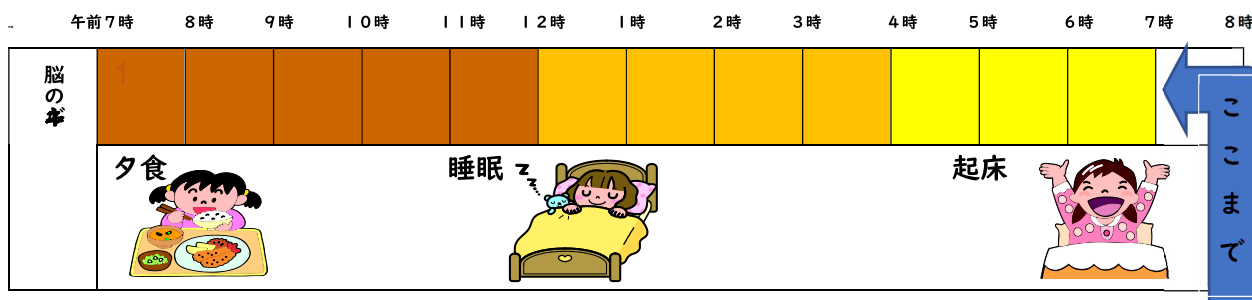
脳の栄養のタイムリミットは12時間



朝起きた時には、脳がエネルギー切れなので朝食を食べて栄養を補いましょう。脳に栄養を補給するには、食事から炭水化物（ブドウ糖）をとる必要があります。

タイムリミットが12時間のわけは？

脳のエネルギーとなるブドウ糖は、グリコーゲンという形で肝臓に約60g蓄えることができます。脳ではエネルギーを1時間当たり5g消費するとして考えると、12時間後には、蓄えていたエネルギーが少なくなってしまうことになります。



脳のエネルギー源のブドウ糖は、ごはんや、パンなどに含まれている炭水化物が消化吸収された成分で、ぶどうなどの果物にも含まれます。

脳は眠っている間もエネルギーを消費するため、夕食でとった栄養が朝には不足してしまいます。

脳が栄養不足で働かないと勉強や運動に身が入らなくなるので朝食を食べて、脳を働かせましょう。

炭水化物を含まれる食品を中心にバランスよく朝食をとりましょう

脳のエネルギー源を多く含む食品



卒業おめでとうバイキング給食

3月11日実施

6年生卒業おめでとうバイキング給食を、コロナ感染拡大防止対策をして実施いたしました。小学校生活の食育のまとめとして、主食・主菜・副菜・デザートバランスを考えて選びました。健康で心身ともにすくすく成長するためには、バランスの良い食事が大切です。



家庭や地域と連携して、食育を核とした健康づくりを推進したことを認めていただき、令和3年度全国健康づくり推進学校として、公益財団法人日本学校保健会会長

中川 俊男 様

後援

文部科学省

厚生労働省

より、表彰していただきました。



令和3年度、埼玉県学校給食調理コンクールで入賞した“牛島小学校の給食の献立”です。ぜひご家庭でも作ってみてください。野菜を変えたり、春巻きの中身を変えたり、アレンジもできます。春休みに挑戦してみてください。とてもおいしい献立です。😊😊😊



春日部冬野菜たっぷりのあんかけチャーハン
牛乳 変わり春巻き
春日部野菜と切り干し大根のナムル
染谷農園さんのおいしいいちご
実施時季 冬

栄養量					
エネルギー	675kcal	無機質			
たんぱく質	24.8(17%)g	ナトリウム塩相当量	2.2g	ビタミン	
脂質	22.4(30%)g	カルシウム	412mg	A	456μgRAE
		マグネシウム	111mg	B ₁	0.59mg
		鉄	3.3mg	B ₂	0.62mg
		亜鉛	3.3mg	C	58mg
価格	248円46銭			食物繊維	5.0g

特色・献立作成の意図

春日部冬野菜たっぷりのあんかけチャーハン
チャーハンの米は春日部産米「彩のきすな」です。地元の旬の野菜をたっぷり使用した具沢山のあんかけをかけて食べます。冷めにくいので、冬の人気メニューです。本校児童は毎日給食を楽しみにしており、残量も少ないですが、野菜が“苦手”という児童もいます。調理法や切り方など、日々工夫をし、魅力ある給食作りを研究しています。旬の地場野菜の給食で、児童の興味関心や感謝の気持ちを育てます。

変わり春巻き
あっさりした味の鶏ささみと相性抜群のチーズを組み合わせた春巻きです。味付けにカレー風味を加え児童が食べやすいように工夫しました。この春巻きは児童に大人気です。

春日部野菜と切り干し大根のナムル
アンケート調査によると、家庭の食卓に乾物はあまり登場しない食材のようです。日本の伝統的な保存食の乾物のよさを児童や家庭に知らせるため、普段から給食に積極的に使うようにしています。きくらげ、切り干し大根、地元の生産者齋藤さんのほうれん草、にんじんでナムルを作ります。味付けは手作りドレッシングで春日部NPO法人が栽培した金ごまも使っています。食材のシャキシャキ感が出るようにおいしく作ります。

染谷農園さんのおいしいいちご
品種はとちおとめです。とても甘くておいしいいちごです。

献立名 食品名 1人当り純使用量

春日部冬野菜 たっぷりのあん かけチャーハン	精白米【春日部産】	65g	
	米粒麦	3g	
	水	78g	
	レバーフランク(0.5cm厚輪切り)	12g	
	たまねぎ(りん茎、生)【春日部産】	18g	
	しょうが(根茎、皮なし、生)	0.4g	
	食塩	0.05g	
	こしょう(白、粉)	0.01g	
	コンソメ	1g	
	米ぬか油	0.5g	
	鶏卵(全卵、生)	15g	
	食塩	0.05g	
	米ぬか油	0.5g	
	にんじん(根、皮つき、生)【春日部産】	8g	
	かぶ(根、皮つき、生)【春日部産】	14g	
	はくさい(結球葉、生)【春日部産】	18g	
	こまつな(葉、生)【春日部産】	12g	
	根深ねぎ(葉、軟白、生)【春日部産】	5g	
	蒸しかまぼこ	10g	
	米ぬか油	0.5g	
鶏がら	1g		
水	40g		
こいくちしょうゆ	1.5g		
普通酒	0.8g		
食塩	0.6g		
こしょう(白、粉)	0.01g		
じゃがいもでん粉	2g		
だし汁(鶏がらだし)	2g		
ごま油	0.3g		
牛乳	普通牛乳	206g	
変わり春巻き	若鶏ささ身(生)	30本	
	こしょう(白、粉)	0.01g	
	普通酒	0.5g	
	カレー粉	0.05g	
	プロセスチーズ	8g	
	春巻きの皮	10枚	
	米ぬか油	4g	
	春日部野菜と 切り干し大根の ナムル	切り干し大根	4g
		ほうれん草(葉、通年平均、生)【春日部産】	36g
		にんじん(根、皮つき、生)【春日部産】	7g
きくらげ(乾)		0.5g	
ごま(乾)(金ごま)【春日部産】		2g	
こいくちしょうゆ		2g	
米酢		2g	
上白糖		1g	
食塩		0.05g	
ごま油		0.3g	
染谷農園さんの おいしいいちご	いちご(生)【春日部産】	40g	

食に関する指導 指導の場…給食時間の校内放送

今日の献立は、『春日部冬野菜たっぷりのあんかけチャーハン、牛乳、変わり春巻き、春日部野菜と切り干し大根のナムル、染谷農園さんのおいしいいちご』です。春日部の、地場産物をたくさん取り入れた給食です。チャーハンのお米は、春日部産「彩のきすな」です。5年生が、社会科で育てたお米と同じ品種です。チャーハンにかけて食べるあんかけには、にんじん、蕪、白菜、小松菜、葱全て、齋藤さんが心を込めて育てた野菜です。齋藤さんは、春日部市の農業祭でも毎年表彰される野菜作りの名人です。名人が作った野菜を使い、給食調理員さんが心をこめて作った給食は、冬の寒さを吹き飛ばしてくれるような心が温まる給食です。それぞれの野菜の味と食感を楽しんでください。『変わり春巻き』は、ささみにチーズをのせて、カレー粉を少しふっけて、皮でくるんで揚げました。カラッと上手に揚がっています。一口食べた時にカレーの風味が美味しさを引き立てます。『春日部野菜と切り干し大根のナムル』は、齋藤さんの作ったほうれん草、にんじんに切り干し大根ときくらげを使ったナムルです。金ごまはお馴染みの春日部NPO法人元氣塾の皆さんが育てた金ごまです。食材のシャキシャキ感を味わってください。デザートの一いちごは、5年生が社会科の「米作り体験」で、お世話になっている染谷農園さんのいちごです。品種は「とちおとめ」です。おいしくいただきます。

春日部冬野菜たっぷりのあんかけチャーハン(チャーハン)

- ① 精白米、米粒麦はとぎ、いっしょに30分以上浸水し、水を切っておく。
- ② しょうが・玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ 釜を熱し油を入れ、しょうが・玉ねぎ・レバー入りフランクを炒めて調味する。具と煮汁に分けておく。
- ④ ③の煮汁に水を加え、炊飯する。
- ⑤ 卵に塩を加えて、炒り卵を作る。
- ⑥ 炊いたご飯に、③の具と⑤を混ぜる。

春日部冬野菜たっぷりあんかけ

- ① にんじんとかぶは1cm幅の短冊切り、白菜は1.5cm幅の短冊切り、小松菜は茹でて2cm長さに切り、長ねぎは小口切りにする。かまぼこは1.5cm幅の短冊切りにする。
- ② 鶏がらでだし汁をとる。
- ③ 油でにんじん、白菜の軸、かまぼこ、かぶ、白菜の葉を入れ、調味し、②のだし汁を加える。
- ④ 仕上げにでん粉でとろみをつけ、小松菜と長ねぎを加えて最後にごま油を加える。

変わり春巻き

- ① ささ身にこしょうとカレー粉と酒で下味をつけ、時間まで冷蔵庫に保管しておく。
- ② 春巻きの皮に①をおいて、チーズをのせて巻く。
- ③ 油で色よく揚げる。

春日部野菜と切り干し大根のナムル

- ① 調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作り、別に配缶し、冷ましておく。
- ② ごまはすって炒り、別に配缶する。
- ③ 切り干し大根は3cmの長さに切り、茹でて冷ます。
- ④ ほうれん草は3cmの長さ、にんじんはせん切りにして、それぞれ茹でて冷ます。
- ⑤ きくらげはせん切りにして、茹でて冷ます。
- ⑥ ③④⑤を合わせて、配缶する。

染谷農園さんのおいしいいちご

流水で少量ずつ、3回以上でいねいに洗う。