

3月食育たより増刊号

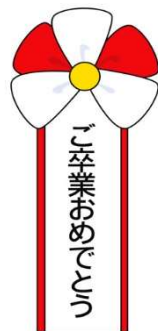
令和5年3月20日(月)
牛島小学校

令和4年度の給食も、17日(金)に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向けた「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5年度も、どうぞよろしくお願いいたします。

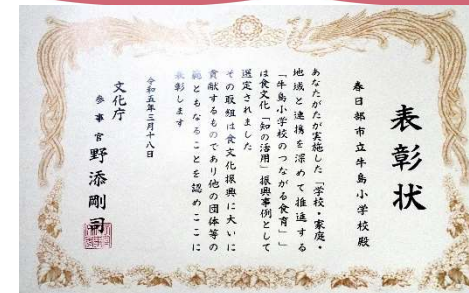
卒業おめでとう バイキング給食

6年生卒業おめでとうバイキング給食を、9日の金曜日に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。



本校が実施している学校・家庭・地域と連携を深めて推進する「牛島小学校のつながる食育」の取組が評価され、この度、文化庁より表彰していただきました。



春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！！」

不規則な生活になりやすい春休みです。約2週間の春休みは、新しい年度を迎える大切な時期です。元気に進級や入学を迎えるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣を、意識した生活にしましょう。



私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とするこうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。

また、食事は家族をつなぐコミュニケーションでもあります。

家族みんな忙しい時間の中で、朝食だけでも家族で食べるようにしましょう。



- 食事中はテレビを消そう！ ○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切に！
- 家族みんなで食事づくりに参加しよう！ ○五感を刺激し、味・色・香りを楽しもう！



本校ホームページの「牛島の食育」にて朝食レシピを紹介していますのでご活用ください。



令和4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。給食では6月6日に実施した献立です。ぜひご家庭でも春休みに挑戦してみてください。



地場産野菜のターメリックライス
金子さん家のトマトのソース
牛乳 サクシャキコロッケ
春日部野菜のグリーンサラダ
実施時季 6・7月

栄養量

エネルギー	700kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	25.1g(14.3%)	食塩相当量	2.5g	A	293μgRAE
脂質	18.5g(23.8%)	カルシウム	408mg	B ₁	0.54mg
		マグネシウム	103mg	B ₂	0.59mg
		鉄	5.4mg	C	53mg
価格	248円59銭	亜鉛	3.4mg	食物繊維	5.9g

特色・献立作成の意図

地場産野菜のターメリックライス・金子さん家のトマトのソース

地場産野菜入りのターメリックライスに、金子さん家のトマトのソースをかけて食べます。この時期は、春日部産トマトの最盛期を迎え、甘味と酸味のバランスの良い、おいしいトマトが収穫されます。しかし残念ながら、トマトが苦手な児童が多いです。そこでこの献立は、地元の金子さんが育てているトマトを、おいしく食べてほしいと考えた献立です。黄色のご飯に赤色のトマトソースの取り合わせは、とても彩りが良く食欲をそそります。また、ターメリックライスの黄色に、地場産野菜の人参の赤と、さやいんげんの緑が活きます。給食では大変好評でした。

サクシャキコロッケ

コロッケの中に、家庭であまり食べられていない「切り干し大根」を入れました。「切り干し大根」を入れることで、やわらかいコロッケをよく噛んで食べることもつながります。また、衣にパン粉のほかにコーンフレークを入れ、いつものコロッケをよりおいしく、食感を楽しんでもらいたいと思いました。

グリーンサラダ

春日部産のおいしいグリーン野菜を使ったサラダです。手作りドレッシングには春日部産の金ごまを使用しました。

※○印は埼玉県産食材

献立名	食品番号 (成分規格表の 食品番号)	食品名	1人当り 純使用量
地場産野菜のターメリックライス	01083	○精白米 うるち米	65g
		強化米	0.1g
	14017	有塩バター	0.5g
		ターメリック	0.4g
	06010	○さやいんげん 若ざや・生	8g
	06212	○にんじん 根・皮つき・生	8g
		水	73g
金子さん家の トマトのソース	11224	若鶏もも肉 皮なし・生	25g
	06223	にんにく りん茎・生	0.5g
	06153	○たまねぎ りん茎・生	30g
	10283	あさり水煮	5g
	08033	マッシュルーム水煮缶詰	3g
	14003	米ぬか油	0.5g
	06182	○トマト 果実・生	30g
	06184	トマトホール缶 食塩無添加	30g
	17036	トマトケチャップ	25g
	17002	中濃ソース	3g
	01015	小麦粉 薄力粉1等	4g
	17012	食塩	0.3g
	17064	こしょう 白・粉	0.01g
17027	コンソメ(固形ブイヨン)	0.3g	
		水	30g
牛乳	13003	○普通牛乳	206g
サクシャキ コロッケ	02017	じゃがいも 塊茎・生	45g
	17012	食塩	0.1g
	17064	こしょう 白・粉	0.02g
	06136	切り干しだいごん 乾	5g
	11163	豚ひき肉 生	10g
	13010	脱脂粉乳	3g
	14003	米ぬか油	0.5g
	01015	小麦粉 薄力粉1等	6g
	12004	鶏卵 生	3g
	01137	コーンフレーク	4g
	01079	パン粉 乾燥	4g
14003	米ぬか油	3g	
春日部野菜の グリーンサラダ	06061	○キャベツ 結球葉・生	15g
	06086	○こまつな 葉・生	35g
	06065	○きゅうり 果実・生	8g
	17016	米酢	0.7g
	03003	上白糖	1g
	14003	米サラダ油	1g
	17007	こいくちしょうゆ	2g
	16002	清酒	0.5g
	05018	○金ごま(いりごま)	1g

調理法

地場産野菜のターメリックライス

- ① 米は洗米し、30分以上浸水した後、ザルにあげて水気を切る。
- ② にんじんは0.5cmの角切り、さやいんげんは1cmの小口切りにする。さやいんげんは、茹でて冷却し水気を切る。
- ③ 釜に分量の水を入れ、ターメリックを溶かす。バターを入れて沸騰させ、①とにんじんを入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、蒸らす。
- ⑤ さやいんげんを加えて、よく混ぜ合わせて配膳する。

金子さん家のトマトのソース

- ① あさらりは茹でておく。
- ② トマトは湯むきし、種をとり粗みじん切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、たまねぎとトマトホール缶は粗みじん切りにする。
- ④ 油でにんにくを炒め、さらに鶏肉、たまねぎを炒め、塩・こしょうする。
- ⑤ あざりとマッシュルームを加え、小麦粉を入れて炒める。
- ⑥ ⑥にトマト、トマトホール缶、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメを加えて煮る。

サクシャキコロッケ

- ① ジャがいもは、一口大に切り蒸して、熱いうちに細かくつぶす。
- ② 切り干しだいごんは戻して、0.5cmの長さに切り固めに茹でる。
- ③ 油でひき肉と切り干しだいごんを炒める。塩・こしょうする。
- ④ ①と③と脱脂粉乳を混ぜる。脱脂粉乳は少量ずつ、よく混ぜるようにする。
- ⑤ ④を計量し、学年ごとの大きさにして、形を成型にする。
- ⑥ 粗く砕いたコーンフレークとパン粉を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤に小麦粉、溶き卵、⑥の順に衣をつける。
- ⑧ ⑦を180℃の油で色よく揚げる。

春日部野菜のグリーンサラダ

- ① キャベツは1cm幅のせん切り、きゅうりは小口切りにして茹でて冷ます。
 - ② こまつなは3cmの長さに切り、茹でて冷ます。
 - ③ 調味料を合わせて加熱しドレッシングを作り、クラスごとに計量したドレッシングを専用容器に配膳し、冷蔵庫で冷ましておく。
 - ④ 金ごまは炒り、ごま用食器に配膳する。
 - ⑤ ①②を合わせて、配膳する。
 - ⑥ 最後に冷却したドレッシングを配膳する。
- ※金ごまとドレッシングは、クラスで直前に合わせて配膳する。

食に関する指導 指導の場…給食時間の校内放送など

今日の献立「地場産野菜入りのターメリックライス、金子さん家のトマトのソース、グリーンサラダ」は、春日部で生産された7種類の野菜を使用しました。皆さんは、「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか? 「地域で生産されたものを、その地域で消費する」という意味です。これは、作る側と食べる側のお互いの顔が見えることから食べ物への安心や安全が高まると言われています。また、「地産地消」はSDGsの目標の達成にも関わることです。生産する人、運搬する人、給食を作る人、給食当番さん、みんなに感謝して、今日もいただきます。