

給食だより



令和6年10月

流山市立流山北小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。美りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに美りの多い充実した秋にしていきましょう。

図書館コラボ給食はじめました！

流山北小の図書室にある絵本や物語に登場する料理を、給食で再現する取り組みです。図書室前には、その月のコラボ給食にちなんだ本の紹介や、掲示物が展示されています。紹介した本以外にも、食べ物や料理がでてくる絵本や物語はたくさんあります。この機会に図書室にぜひ行ってみてくださいね。図書室では図書委員会さんがブックフェアも開催中です。そして、北小の図書室前のろうかの反対側は、給食室がのぞける窓があります。知っていましたか？低学年のみなさんはちょっと背伸びをしないと難しいかもしれませんが、給食室の様子を見ることが出来る学校は意外にも多くはありません。

10月の本『くまのパディントン』マイケル・ボンド作(福音館書店)

どんな本？

パディントン駅に家族を迎えにきていたブラウンさん夫妻は、一匹のくまと出会います。言葉を話し、礼儀正しい様子でしたが行くあても、名前もないようで、見かねた親切なブラウン夫妻は家に連れて帰ることにしました。

〇〇〇〇〇〇が大好きで、いつも困った事件にまきこまれるけれど、いつも運よく逃れてしまいうパディントンは、たちまち街の人気者になります... 続きは図書室で読んでね！

〇〇〇〇〇〇に入る言葉は何でしょうか？答えは給食に出る食べ物です。わかったかな？

当日(10/29)のこんだて

セルフマーマレードサンド、フィッシュアンドチップス、スコッチブロス、りんご、牛乳

名前の由来であるパディントン駅は、イギリスにあります。

当日の給食は、イギリスをイメージしたこんだてです。



フィッシュアンドチップスは、白身魚とじゃがいもを揚げたものです。チップスというと日本では薄切りのものを思いますが、太めのポテトフライのことです。

スコッチブロスは、おおむぎが入ったスープです。肉や野菜をコトコト煮こんだ家庭料理です。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女子だけでなく、男子でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人は

とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あざりになどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄を多く含む



ビタミンCを多く含む

たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



出典：『食育フォーラム』（健学社）

作ってみませんか

卵・小麦・乳を使わないデザート(10/10目の愛護デーの給食レシピ)です♪

米粉のブルーベリーケーキ

材料(小さめのマフィンカップ8個分)

白いんげん豆ペースト75g、砂糖120g、米粉120g、ベーキングパウダー6g、塩0.5g
サラダ油36g、水120cc、ブルーベリー適量(生でも冷凍でも)、マフィンカップ

作り方

- ① オーブンは170℃で予熱しておく。
- ② 白いんげん豆ペーストと砂糖の半量をよくすり混ぜておく。
- ③ 別の大きめボウルに、米粉・残りの砂糖・ベーキングパウダー・塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に水を1/3入れてまぜてから、油を少しずつ入れてなめらかになるまで混ぜ、残りの水を加えながら硬さを調整する。
- ⑤ ④に②を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ブルーベリーも入れ軽く混ぜる。
- ⑦ マフィンカップに⑥を等分に入れて、170℃のオーブンで20分ほど焼く。

