

給食だより 11月号

平成 23 年 11 月 11 日
戸塚第一小学校長 石井 卓之
栄養士 相羽 真秀子

戸一ふるさと祭りが終わったら、急に寒くなってきました。鍋料理は体が温まるだけでなく、室温も上がるので省エネ対策にもなるそうです。秋・冬の味覚をたくさん使って、鍋を囲んでみませんか。

☆野菜を食べていますか☆

「健康日本 21」という国の政策で、大人は 1 日野菜を 350g(緑黄色野菜 120g+淡色野菜 230g)以上摂るよう目標が掲げられています。子どもは食べる量が少ないため、290g(緑黄色野菜 90g+淡色野菜 200g)が目安です。調理方法を工夫して、おいしくたくさん食べましょう。

◆きんぴら、ひじきなど常備菜として作り置きしておく便利です。

◆味噌汁、スープにすることで野菜のカサが減り食べやすくなります。またビタミンなどの水に溶けだす栄養素も摂ることができます。汁の量を少なく、具を多くすることで減塩効果もあります。

◆噛みごたえのある生野菜は食事の最初にとることで満腹感が出たり、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。



レシピ紹介 ～お好み焼き～

11月9日に出したお好み焼きです。おうちで作ってみたいという声がありましたので、ご紹介します。具材は何でも、冷蔵庫にあるもので作ってみてください。給食は火を通す時間が長いので硬めでしたが、おうちではふんわり焼けると思います。

<材料 2枚分>

- ・小麦粉...100g
- ・卵...1個
- ・ヤマトイモ...50g
- ・水...100g(調整してください)
- ・粉かつお or 和風だしの素...少々
- ・キャベツの千切り
- ・もやし
- ・さくらえび
- ・豚肉(薄切り)
- ・イカ
- ・お好みソース、マヨネーズ、青のり、かつお節

<作り方>

- 1.小麦粉から粉かつおまでを混ぜる。
- 2.キャベツ、もやし、さくらえび、イカなどの具材を加え、よく混ぜる。
- 3.フライパンに油をひいて熱し、2を丸く伸ばす。
- 4.豚肉を上に乗せ、ひっくり返す。両面よく焼く。
- 5.ソースやトッピングを乗せて出来上がり。

<ポイント>

ヤマトイモの量を増やすとフワフワになります。紅シウウガや天かすを入れてもいいです。あまりギュウギュウ押し付けずに焼きましょう。

☆リクエスト給食 紹介☆

10月に引き続き、5・6年生のリクエスト給食です。

11月1日の「卵とチキンドリア」「きなこもち」は、これまでに給食に出たことのない献立で、古関さんオリジナルです。低学年から高学年まで好評でした。このように、おうちで食べている自慢の料理なども教えてくれるとうれしいです。



選ばれた献立の理由・工夫点、盛付図を実際の写真と一緒に栄養黒板(2階)に張り出していますので、お時間のあるときにぜひ見てください。

次は4年生に考えてもらいます。

11/1(火) 6-1 古関彩花さんのリクエスト

エネルギー636kcal/たんぱく質 22.7g

主食+主菜：卵とチキンドリア

副菜：野菜と卵のスープ

デザート：きなこもち 牛乳

<栄養士から一言>

オリジナルの献立で、バランスも取れていてとてもいいとおもいます。

11/8(火) 5-2 十時慎吾さんのリクエスト

エネルギー656kcal/たんぱく質 21.4g

主食：ご飯

主菜：豚肉しょうが焼き

副菜：キャベツサラダ

デザート：フルーツポンチ 牛乳

<栄養士から一言>

食べ盛りらしくがっつりメニューができました。

11/15(火) 6-2 青地純枝さんのリクエスト

エネルギー671kcal/たんぱく質 24.3g

主食+主菜：クリームスープスパゲッティ

副菜：茹で野菜のサラダ

デザート：ソイミルクティゼリー 牛乳

<栄養士から一言>

こってりして高カロリーの Pasta と、さっぱりしてローカロリーの茹で野菜という風に、食べ合わせとバランスをしっかりと考えていました。

11/22(火) 5-2 瀬裕翔さんのリクエスト

エネルギー653kcal/たんぱく質 26.5g

主食：ひじきごはん

主菜：つみれ汁

副菜：さつまいもチップスサラダ

デザート：黒ゴマ豆乳プリン 牛乳

<栄養士から一言>

ひじきごはんには豆などが入って健康に良いという理由を書いてくれました。素晴らしいです。

<給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は27日です。

残高不足にならないよう、ご確認をお願いします。