



給食だより 2月号



家庭教

平成 24 年 2 月 13 日
戸塚第一小学校長 石井 卓之
栄養士 相羽 真秀子

☆学校給食用牛乳の放射性物質検査について☆

東京学乳協議会より、学校給食用牛乳の放射性物質検査の検査結果が発表されました。
今回の基準値は、食品衛生法の暫定規制値 200 Bq/kg からさらに引き下げた、新基準案 50 Bq/kg を採用しています。結果はセシウム 134 とセシウム 137 の合計です。
詳細は戸一小 HP のトップページにも載せています。

1. 対象乳業者及び供給工場

都内 14 区域に学校給食用牛乳を供給する 6 社 6 工場

2. 検査結果

すべての工場の学校給食用牛乳について、測定下限値を超える検出はありませんでした。



☆寒い冬を乗り切りましょう☆

2月に入り、大型寒波のために寒い日が続いています。インフルエンザも蔓延していますので、うがい、手洗いに加え、食生活にも気を付けてください。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

- ①肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりとりましょう。寒さに対する抵抗力をつけて、じょうぶな体をつくります。
- ②エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーにかわるので、とりすぎに注意します。
- ③レバーやうなぎなどに多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くする効果があります。
- ④果物や野菜などに多く含まれるビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。



参考：給食ニュースNo.1497 付録

☆リクエスト給食紹介☆

今年度最後の1年生のリクエスト給食が決まりました。1組も2組も、主食・主菜・副菜・デザートと、とても元気よくたくさん料理の名前を出してくれました。その中から、とくにみんなの希望が多かったこちらの献立に決まりました。

6年生にも思い出に残る給食になるといいと思います。

1年1組のリクエスト

エネルギー672kcal/たんぱく質22.9g

主食：食パン、ジャム

主菜：えびグラタン

副菜：ゆかりがけサラダ

デザート：フルーツポンチ 牛乳

<栄養士から一言>

洋風な献立を考えてくれました。フルーツポンチには季節の果物を入れたいと思います。

1年2組のリクエスト

エネルギー682kcal/たんぱく質22.2g

主食+主菜：カレーライス(ひき肉)

副菜：ポテトサラダ

デザート：ソイミルクティゼリー 牛乳

<栄養士から一言>

ポテトサラダは6年生の調理実習でもおいしく作っていました。給食の味はどうか、比べてもらいましょう。

☆レシピ紹介 蒸しパン☆

ちょっとしたおやつに向いている蒸しパンの作り方を紹介します。今回はさつま芋とレーズンを入れましたが、好きな材料でご家庭の味を出してみてください。

<材料(4人分)>

小麦粉…80g

ベーキングパウダー…5g

砂糖…20g

バター…10g

卵…1個

牛乳…70cc

さつま芋…40g(小さめの角切り)

レーズン…15g

バニラエッセンス…少々

アルミカップ等

<作り方>

1. 粉類を2回ふるう。

2. 卵、牛乳、溶かしバター、バニラエッセンスを加え混ぜる。

3. 2に1を加え、さつま芋、レーズンも入れて混ぜる。

4. カップに均等に入れ、30分ねかせる。

5. 中火で15分くらい蒸し、竹串をさして生地が付いてこなければ出来上がり。

<給食費の納入にご協力をお願いします>

今年度最後の給食費の振替が2月17日にあります。再振替は27日です。

2月、3月分ですので、残高不足にならないようご確認をお願いします。