



給食だより 5月号



平成 24 年 5 月 17 日
新宿区立戸塚第一小学校
校長 小林 幹夫
栄養士 相羽 真秀子

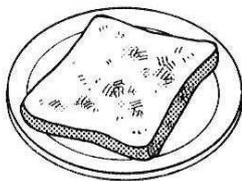
入学、進級から 1 カ月が経ちました。大型連休も終わり、そろそろ疲れが溜まってきているころかもしれません。元気に学校に来る秘けつは朝ごはんです。まずは、1日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調を整えましょう。

☆ 朝食を食べると体温が上がります ☆

朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝ごはんを体で活動モードにしましょう。

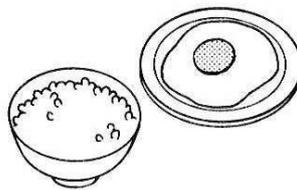
朝ごはんは何を食べていますか？

主食だけ



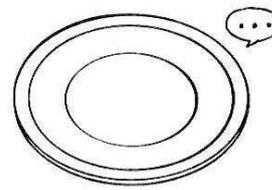
主食だけの朝食の人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょう。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜をたっぷり入れると食べやすく、たくさんとり入れることができます。

何も食べていない



何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。そして少しずつ品数を増やしましょう。

☆ 放射能検査 結果報告 ☆

5月2日(水)に実施された放射性物質検査について、献立および結果は以下の通りです。

献立：中華ちまき、カラフルサラダ、みだくさん汁、みしょうかん

結果：ヨウ素 131(不検出)、セシウム 134(不検出)、セシウム 137(不検出)、
セシウム合算値(不検出)

検査結果の詳細は新宿区のホームページ〔給食食材の放射性物質検査結果（小中学校・特別支援学校・幼稚園）〕で、ご確認いただけます。

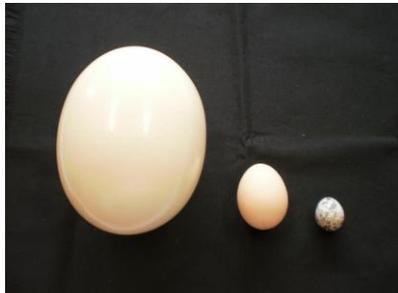




☆ ダチョウの卵を見て・触って・食べました ☆



一人ずつ触ってみました。



ダチョウ・ニワトリ・ウズラ



ダチョウとニワトリ

長野県のダチョウ牧場で見つけたダチョウの卵を戸一小と戸一幼稚園のみんなに見てもらいました。初めて目にする子、見たことはあるけれど触るのは初めての子、そしてほとんど全員が初めて食べたのではないのでしょうか。大きな目玉焼きにしてみたいと思いましたが、みんなの口に入るよう、約 100 個の蒸しパンにしてみんなで仲良く 1/4 個ずつ試食しました。触った感想、食べてみた感想をお子さんに聞いてみてください。

ダチョウの卵の殻と、割った時の様子は 2 階のパソコンルームの前に展示しています。ご来校の際にぜひ見てください。

☆ レシピ紹介 ダチョウの?! 蒸しパン ☆

<材料(100 個分)>

小麦粉 2000g
 ベーキングパウダー 100g
 バター(溶かしておく) 300g
 砂糖 500g
ダチョウの卵1個(鶏卵なら 20 個分)
 牛乳 1800cc
 レーズン 300g
 バニラエッセンス 適宜
 アルミカップ 100 枚

<作り方>

1. 粉類を 2 回ふるう。
2. バター、砂糖、卵、牛乳をよく混ぜ合わせる。
3. 2 に粉類を合わせ、かき混ぜる。
4. アルミカップに注ぎ入れ、30 分ねかせる。
5. 中火で 15 分くらい蒸す。竹串などをさして、タネがついてこなければ蒸しあがり。

!おうちでは 10 個くらいが作りやすいです!

<給食費の納入にご協力をお願いします>

毎月 17 日(休日の場合は翌営業日)、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。

