



3月給食だよ!



★ : 1~6年生まで読める今月の話題!

さいたま市立大戸小学校 給食室
平成31年 3月 No.11
栄養士 藤井 佑記登



冬の寒さも少しずつやわらぎ、春の暖かく心地よい風が吹き始めました。

春はおいしい「新」と名の付く食材が並びはじめる時期です。

6年生はいよいよ卒業です。小学校生活での集大成を悔いなく発揮できるようにしましょう。

卒業祝い給食はお楽しみにしてください。

1~5年生は、次の「新」学年に向けて心の準備をはじめましょう。

学年が上がると、体の成長に合わせて給食の量も増えます。しっかりと食べて、健康で丈夫な体作りを目指しましょう!



☆ 食生活をふりかえろう! 「〇」の数がいくつあるか数えてみよう

- 朝ご飯を毎日食べていますか?
- 主食のごはんを残さず食べていますか?
- 緑黄色野菜(にんじんやきゅうりなど)は残さずに食べていますか?
- 淡色野菜(キャベツやたまねぎなど)は残さずに食べていますか?
- 牛乳や乳製品は毎日食べていますか?
- いも類、豆類、海藻などをきちんと食べていますか?
- 魚や肉をかたよらずに食べていますか?
- よくかんで食べていますか?
- おやつは食事に影響が出ない程度にしていますか?
- 決まった時間に食事をとっていますか?

「〇」の数が
0~5個:
食生活を見過していろんな種類の食品を食べましょう

6~8個:
あと少し。できていないところをがんばりましょう!

9~10個:
この調子です!!
つづけて頑張ろう!

3月15日は
♪大戸小開校記念日♪
~146周年~

大戸小の開校記念日を
お祝いして
「めでたい」でおなじみの
「鯛めし」を作りました!
味わって食べましょう。



桃の節句

3月3日はひな祭です。女の子の健やかな成長を祈る年中行事の1つですね。

大戸小の職員玄関前にも飾ってある「ひな人形」を飾ることで有名な行事です。

この日には、縁起の良い食材がたくさん入ったちらし寿司や厄除けの効果のあるひし餅などを食べたりします。

学校では1日にちらし寿司を作る予定です。



栄養素の豆知識~じゃがいも~



じゃがいもは様々なものに形を変えて、私たちの食生活を豊かにしてくれています。

みんなに身近なものでは、ポテトチップスやフライドポテトが有名ですね。

他にも、コロッケや芋餅・片栗粉もじゃがいもから作られています。

じゃがいもには、意外にもビタミンCが豊富です。ビタミンCはかぜの予防をはじめ体の悪い成分を外に出してくれる働きがあります。火や水に弱いビタミンCですがじゃがいもに入っているものは、でんぷんが周りを守ってくれるおかげで壊れにくくなっています。

また、炭水化物と同じ働きの「体を動かすエネルギーを作る」を持っています。調理法によっては、食べすぎに注意しましょう。生活習慣病になる可能性が高くなります。

ただ、料理も調理方法も様々で、いろんな国の料理に使われています。

値段も安いのでお財布にも優しい食材ですね。

作ってみませんか?

春の新じゃがと一緒にカルシウム補給!
「ポテトのチーズソース和え」

材料(4人分)
 じゃがいも(1口大の角切り): 中3個
 ウインナー(1cmの輪切り): 1袋
 鶏肉(角切り): 1/2枚 白ワイン: 小さじ1
 たまねぎ(粗みじん): 中1個 人参(粗みじん): 中1本
 乾燥パセリ: 少々 油: 小さじ2
 ピザ用とろけるチーズ: 大さじ3~4杯
 牛乳: 50cc 塩: 少々 こしょう: 少々
 水: 50cc コンソメ: 小さじ1

作り方

- ①切ったじゃがいもを蒸す。
- ②鶏肉を炒め、表面の色が変わったら白ワインを加える。
- ③ウインナー、たまねぎ、にんじんの順に加え炒める。
- ④牛乳・水・調味料を加える。*焦げないように注意!
- ⑤チーズを加え全体になじむように混ぜ合わせる。
- ⑥①を加えてソースに絡めさせ、パセリを加える。