

7月 給食たより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

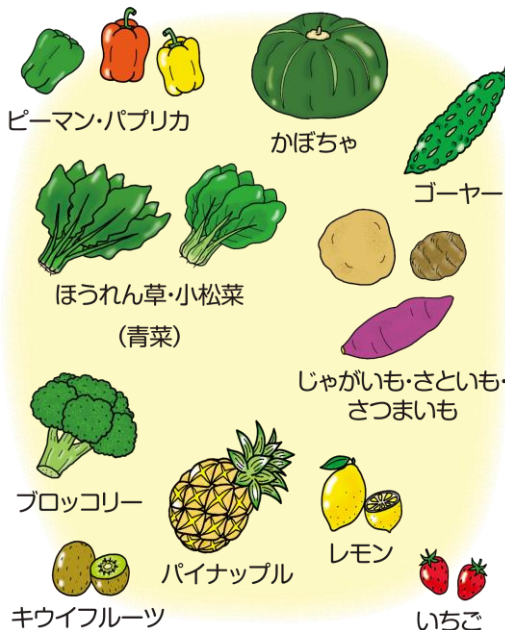
ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。

体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

6月18日(木)スイミー給食

2年生が国語の授業で「スイミー」を学習する時期に合わせて、毎年、スイミー給食を提供しています。今年度は、「にじ色のゼリーのようなくらげ」という言葉にちなんだ「くらげ風クラッシュゼリー」のレシピを少し変更しました。これまではサイダー味とぶどう味の2種類のゼリーを合わせていましたが、今回はみかんゼリーを加えた3種類になりました。3種類のゼリーを混ぜると、絵本や教科書の挿絵に出てくるくらげの見た目にそっくりです。



2年生の教室では、子どもたちが物語を思い出しながら、楽しそうに食べていました。献立作成時に特に物語との関連を意識していなかった「ミニトマト」についても、「仲間の赤い魚たち!」とスイミーの一場面として受け取ってくれました。素敵な発想に、こちらも驚かされました。

給食レシピ

タコライス

4人分

〇作り方

食品名	分量	
ごはん 精白米	230g	
ごはん 麦	20g	
油	4g	小さじ1
にんにく	1.6g	みじん
豚ひき肉	160g	
ぶどう酒 赤	5g	小さじ1
にんじん	40g	みじん切り
玉ねぎ	70g	みじん切り
トマト缶	50g	つぶす
具 ケチャップ	32g	
具 チリパウダー	少々	
具 ウスターソース	6.4g	
具 しょうゆ	6g	
具 塩	1.6g	
具 こしょう	少々	
具 ゆで大豆	50g	みじん切り
具 ピーマン	25g	みじん切り
具 ピザ用チーズ	16g	
具 キャベツ	80g	短冊

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

【ご飯】

①洗米し、麦を入れてご飯を炊く。

【ゆでキャベツ】

②短冊に切ったキャベツをさっとゆでて、水気を切り、冷ましておく。(給食では流水で冷やし、水気を切っています。)

【具】

③鍋やフライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚ひき肉を炒める。ぶどう酒を入れ、肉の臭みをとる。

④玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。

⑤トマト缶と調味料を加えて炒め煮にする。

⑥大豆、ピーマンを加えてざっと火を通す。

⑦チーズを加えて混ぜる。

【盛りつけ】

⑧お皿などの器にご飯を盛り、キャベツ、具をのせてできあがり。



沖縄発祥の料理です。給食では栄養価UPのため大豆を細かくして加えています。大豆が準備できない場合は、その分豚ひき肉を増やして作っても大丈夫です。

