

～きゅうしょくだより～

2023年12月号

御所見小学校 給食室

パンのみみ



おうちのひとといっしょによんでね

2学期の給食も終わり、冬休みが始まります。イベントが多くなりがちな休みの間も、体調を整えて元気に過ごしたいですね。丈夫な体をつくるための栄養面でのこころがけは、やはり好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。

とくに寒くなるこれからの時季は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

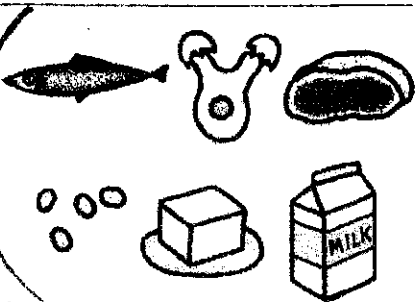
栄養バランスを考えた食事かんが しょくじ さむ ま からだで寒さに負けない体をつくろう!



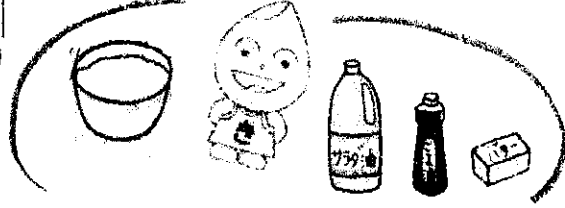
野菜やくだもので
かぜに負けない抵抗力
をつけよう!
(ビタミン A, C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう!
(たんぱく質)



ごはんでの脳のエネルギー源をとり(炭水化物)
からだをあたためよう!(脂質) ※といきぎにはきをつけて



農家さんの畑で育つ野菜たちに会いに行ってきました!



下田さんの畑では
小松菜、長ねぎなどが
すくすくと育っていました!

根を切り落とす作業も
教えていただきました。

虫や寒さ
対策のために
白い布をかぶせて
収穫までのあいだ
大切に育てられて
います。



1年以上かけて
じっくり育てた
今年最後の収穫は
たくさん土が根元に入らないように
収穫するために、丁寧に扱います!

秋葉さんの畑では、たくさん
種類の野菜を育てているところを
見せていただきました!

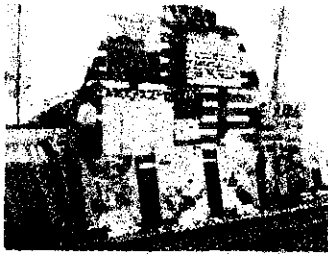


2学期は、
ブロッコリー、カリフラワー、
白菜、かぼちゃ
などたくさんの野菜が
いちばんおいしい時に
届けて下さいました。



↑ 小松菜、春菊、たねごぼ
からし菜、千かすいなどが
お色々のグラデーションがとまぎれでした

↑ ブロッコリーは
葉の部分までしっかりと
おいしく食べられます!



11月に「こんだて&としょかんのほん」として、献立表(両面バージョン)を配布しました。ご家庭でもお子さんとご覽いた
 だいたことと思います。学校では図書の佐藤先生が、学校図書館に展示コーナーを作ってください、子どもたちは、週ごと
 に毎日の給食に関連した本を手にとることができました。私も、食から広がる様々なものの見方とそのおもしろさ、奥深さ
 をあらためて実感しました。

今回は、その中から一部を給食レシピ、御所見小の給食の写真とともに、もう一度ご紹介します！

大根カレーライス(4人分)

| | | |
|----------|-------|--|
| 米 | 3カップ | ① 米は普通に炊いておく。 |
| | | ② にんにく・しょうが…みじん切り |
| 油 | 小さじ1 | 豚肉…一口大 |
| にんにく | 少々 | たまねぎ…角切り にんにく…いちよう切り |
| しょうが | 少々 | 大根…厚めのいちよう切り |
| 豚もこま肉 | 150g | エリンギ…うす切り |
| たまねぎ | 250g | ③ 油・バター・小麦粉・カレー粉で、あらかじめルウを 作っておく |
| にんにく | 50g | ④ 油で、にんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒め たまねぎも加えよく炒める |
| 大根 | 350g | にんにく、大根、エリンギも加え炒めスープを加え 軟らかくなるまで煮る |
| エリンギ | 80g | ⑤ 調味料を加え、チーズ・ルウを入れて煮こんで 仕上げる |
| しお | 小さじ1 | |
| とろけるチーズ | 25g | |
| 油 | 大さじ1 | |
| バター | 20g | |
| 小麦粉 | 大さじ4 | |
| カレー粉 | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | ☆たまねぎの半量をスライスしてよく炒めると、甘み が出ておいしくなります。 |
| ウスターソース | 小さじ2 | ☆学校ではガラでスープをとりますが、市販のスープ を使う場合は、味つけの塩を控えます。 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 | |
| スープ | 250cc | |



『たかさんのぶしぎ』から
大根はエライ
くみまきゆき

こげおぼろに
弱火でずっとう
まぜながら
炒りまわす

ふりかけ(かつおぶし)

| | | |
|---------|--------|------------------------------------|
| かつおけずり節 | 15g | ① いりごまは、炒っておく。 |
| しょうゆ | 小さじ2 | ② かつおけずり節を炒り、しょうゆ・みりんを 加えてよく炒る。 |
| みりん | 小さじ1/2 | ③ ごまを加え、きざみのりを加える。 |
| いりごま(白) | 大さじ2 | |
| きざみのり | 少々 | |

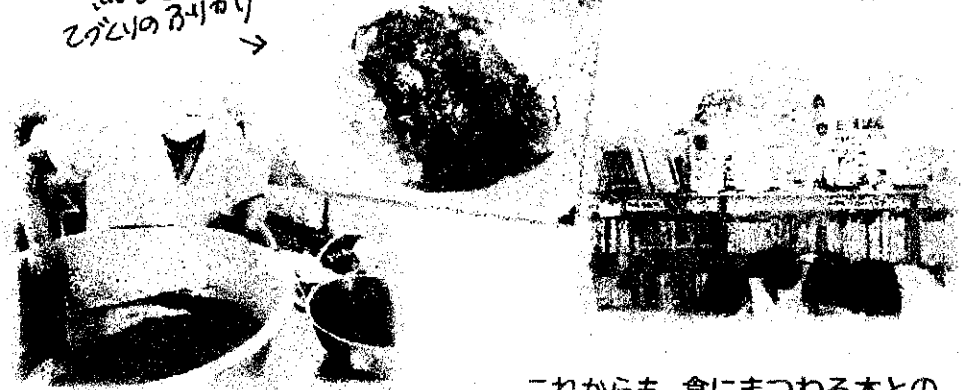
| 栄養価(全量) | |
|---------|----------|
| エネルギー | 157 kcal |
| 脂肪 | 8.7 g |
| 塩分 | 1.7 g |

※多めに作って保存しておく便利です。



『もしも日本人が
みはな米つばたたら
山口タオ』

ふじ産の新米ごはんにはたっぷりかけて
味わいました◎



これからも、食にまつわる本との
出会いで学びが深まるとよいですね◎