



# 5月きゅうしょくだより



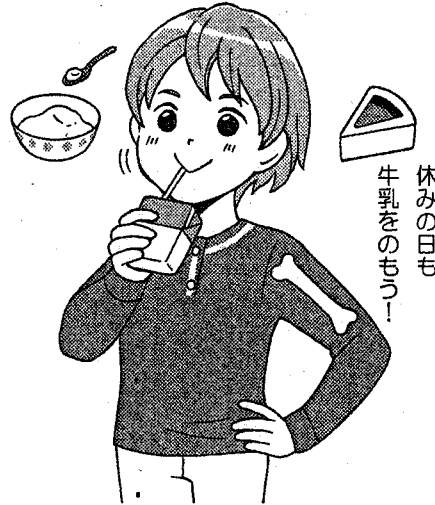
給食がはじまって1ヶ月以上がたち、感染症対策も緩和され、少しずつ前のように楽しくお話ししながら食べる様子が見られるようになってきました。来週はのこりもの調べがあります。給食は無理強いはしませんが、全員に配りきった量が1人分です。もちろん個人差はありますが、卒業するまでには、給食を通して自分が食べる量・栄養バランスを体で覚えてもらえればと思います。

## 牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

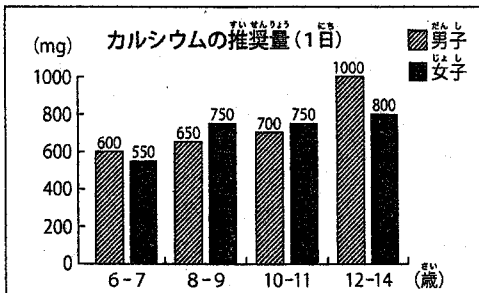
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりましょう。



休みの日も牛乳をのりましょー！

## カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

# 給食レシピ

5月の献立の中で「作ってみたい！」とリクエストをいただいたものです。ぜひお試しください！



## ミートソース

- <材料>4人分
- 炒め油 適量
  - 豚挽肉 200g
  - カレー粉 小さじ1/2
  - たまねぎ 250g
  - にんじん 100g
  - キャベツ 100g
  - トマトピューレ 80g
  - 砂糖 小さじ2
  - 塩 小さじ1
  - ウスターソース 小さじ2
  - ケチャップ 130g
  - 水 100cc~

### <作り方>

- ① たまねぎ・にんじん・キャベツをみじん切りにする。
- ② 油で豚挽肉を炒め、カレー粉も加えて炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ キャベツも加えてよく炒める。
- ⑤ 調味料・水を加えて煮こむ。

\*水は焦げない程度に調整して加えて煮こむ

\*スパゲティを茹でて、ミートソースをかける。

辻堂小の給食では水を使わず、大量の野菜から出る水分だけで煮こんでいます！



## ちくぜんに

- <材料>4人分
- 炒め油 適量
  - 鶏もも肉 250g
  - しょうが ひとかけ
  - さとう 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - にんじん 2/3本
  - ごぼう 1/3本
  - たけのこ 100g
  - こんにゃく 250g
  - さとう 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ2弱
  - みりん 小さじ1
  - 大豆 25g

### <作り方>

- ① 大豆は一晩水につけて、やわらかくゆでておく。(水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)しょうが…みじん切り  
鶏肉…角切りにし、下味につけておく  
ごぼう…乱切り  
にんじん、たけのこ…いちよう切り  
こんにゃく…一口大に切り下ゆでてしておく
- ② 油で、つけておいた鶏肉をいためる。
- ③ ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく、大豆の順に加え、調味料を加えて煮る。

お好みで、さやえんどうやさやいんげんを加えているとよりよく仕上げると Good!

味がしおしお

# 1年生 そら豆のさやむき



そらまめくんのベッド  
本場にふかふかだね

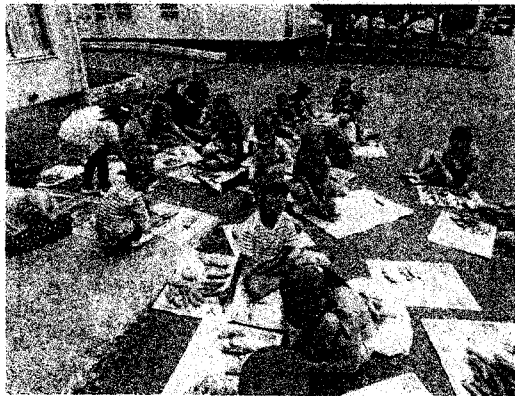
5月26日(金)、1年生が給食に出すそらまめのさやむきをしてくださいました。この日は2年生が遠足でしたが、全校分で100kgのそらまめが届きました。みんなが食べるものなので、よく手を洗ってから、やさしく丁寧に、さやをむいてくださいました。

むいてくれたそらまめはすぐにゆでて少しだけ塩をふり、給食に出しました。1年生のおかげで、今しか食べられない旬の味を味わうことができました。1年生ありがとう!



事前指導では、  
図書館専門員の島口先生に  
「そらまめくんのベッド」  
を読んでもらいました。  
栄養士からは豆クイズを  
出しました。

さやむきスタート! どんどんむいてね



むくむく...



最初はかたくて  
あけずのに苦戦して  
いましたが、コツコツか  
すばやくむけるようにな  
りました。

なんつぶかな?



みて〜。まめが入ってたよ!

なかには15つぶ、20つぶ  
たべたつわものも...!

よろしくおながいします!



はくいっぱいたべてね



おいしくてぜんぶたべちゃった!

ごちそうさまでございませう!



こんなに大きな  
まめがあったよ!

こんなにむいたよ!



ひとつぶずつならべて  
大きさをくらべてみよう

調理室にはつぶぞ! おいしい、おいしい



さやむき楽しかった!  
イェイイェイ

(ちよとくさいけど)おいしい~!



1年生 ありがとう!!



☆お知らせ☆

1年生保護者対象給食試食会は  
9月に延期いたします。ご承知おきください。