

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

平成 26 年 4 月 朝倉郡学校栄養士会

新学期が始まり、新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきた頃です。この時期は、不安や緊張もあり、体が疲れやすくなります。

今年度も給食を通じて、子どもさん方の成長や健康をサポートさせていただきますのでよろしくお願いたします。

学校給食について



学校給食は、学校給食法に基づき、児童生徒の心身の健全な発達に質し、食に関する正しい理解と適切な判断力を培い、学校における食育の推進を図ることを目的に、学校教育の一環として実施されています。

主食



きゅうしょくを
しらべてみよう

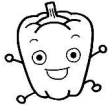


牛乳



毎日牛乳(200ml)のがつきます。牛乳には、成長期の子どもたちに必要な **カルシウム** がたくさん含まれています。

おかず



☆**ごはん(週4回)**：
米は福岡県産の【夢つくし】を使用しています。麦ごはんや、混ぜご飯などがあります。カレーやピラフやどんぶりができることがあります。

☆**パン(週1回)**：食パンやコッペパンが基本です。他にも、ミルクパンやぶどうパン、パンパンなどいろいろな種類のパンもあります。

☆うどん、やきそば、スパゲティの日もあります。その時は、少なめのごはんまたはパンがつかます。

- ☆旬の食材や行事食、伝統食などを取り入れた献立です。
- ☆家ではなかなか摂取できない、**豆類、小魚類、魚介類、イモ類、種実類**などを使ったメニューがたくさんあります。
- ☆**地元産や福岡県産の食材**を多く使用するように心がけています
- ☆**毎月19日の食育の日**には、**地元でとれた大豆**を使ったメニューを取り入れています。

「食」は子どもたちがこれから生きていくために、**基盤となるものです。給食は、あくまでも毎日の食事の1/3。年間でも200回程度です。残りの900回位が家庭での食事となります。そこで保護者のみなさまと一緒に子どもたちの「食」について考えていけたらと思っています。**

食べ物クイズ

約180年前、長崎にキャベツを伝えた国はどこでしょう？

1. イギリス
2. オランダ
3. スペイン



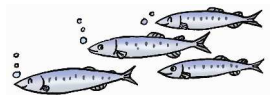
おいしいはなし

煮干し



煮干しとはゆでて干した煮干し鰯(別名いりこ)のことを指します。他に、しらす干し、干し貝柱、干し桜えびなども「煮干し」です。そのまま干すのは素干し(スルメやフカヒシ)、塩をふったり、漬けたりして干すのが塩干し(鱈の開き)です。

煮干し(いりこ)は、たんぱく質、カルシウム、鉄分が豊富です。小魚のカルシウムの吸収率は、約33%と牛乳に比べ少し低いですが、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと煮干しをたべましょう。



クイズのこたえ

答えは②のオランダです。

キャベツはオランダから伝わってきたので、最初は「オランダ菜」と呼ばれていました。キャベツには、食べすぎやストレスなどで荒れてしまった胃を、健康な状態に戻してくれるビタミンUがたくさん含まれています。4月のキャベツは新キャベツといって、葉がやわらかく、甘みがある旬の野菜です。



イロン×竹の子ごはん

【材 料】4人分

- 精白米・・・2カップ
- 料理酒・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- 鶏 肉・・・60g
- ゆで竹の子・・・80g
- ごぼう・・・30g
- 人 参・・・35g
- 油揚げ・・・4g
- いんげん・・・20g
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- 淡口しょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・小さじ1

【作り方】

- ① 米を洗って、料理酒・濃口しょうゆを加えて普通に炊く。
- ② 鶏肉は小さめに切り、竹の子は短冊切り、ごぼうはさがきにし、人参は千切りにする。
- ③ 油あげは、千切りにして油抜きする。
- ④ いんげんは茹でて細いなめ切り。
- ⑤ いんげん以外の材料をサラダ油で炒め、しょうゆ・みりんで味付けし、炊きあがったごはん混ぜる。いんげんを加える。

筍がおいしい季節になりました。いろいろな料理にして食べたいですね！