



食育だより

平成31年

1月

毎月19日は
食育の日

寒さが一段と厳しくなってきました。インフルエンザやウイルス性胃腸炎にも注意が必要な季節です。手洗い・うがいをしっかりと、予防をしましょう。

12月の人気献立ベスト3

栗橋小学校では、毎日の給食の残りの量を給食室ではかっています。12月の献立の中で、残りの量が少なかった献立を紹介します。

1位 (1.31%)
 食パン いちごジャム
 牛乳
 もみの木ハンバーグ
 マカロニサラダ
 サーモンチャウダー
 *この日は、ハンバーグの形をクリスマス向きにしました。



残さない
 それがみんなの
 ありがとう



2位 (1.38%)
 こどもパン 牛乳
 ハムカツ カリフラワーのサラダ
 ミートボールスープ
 *この日同様の昨年の献立は、学校全体で、430gの残りで、0.2%でした。今年は、学校全体では、2.17kgの残りでした。



3位 (1.96%)
 麦ごはん 牛乳
 鶏肉とかぼちゃの香味あえ
 白菜のお浸し はす汁 デザート
 *この日は、2学期最終日で、デザートは、いちごかチョコのセレクトでした。学校全体では、チョコ派が多かったです。

*残りが多かった日は【麦ごはん 牛乳 鮭フライ ほうれん草のごまあえ 豚汁 小魚】で5.05%でした。次いで、【麦ごはん 牛乳 鶏肉の中華炒め はるさめサラダ ワンタンスープ】で、4.37%でした。毎月の数値をみながら、工夫をしていきますので、だんだん、食べられるようになってほしいと思います。

早ね・早おき・朝ごはんチェックカードをお願いします・・21日～25日

成長期の朝ごはんの欠食は、体への影響が大きいといわれています。また、小学生期に朝ごはんを食べる習慣をつけることは、一生を通じて健康に過ごすための大切な習慣となります。寒くて朝起きることが辛い時期ですが、出来る範囲で、早ね・早おき・朝ごはんチェックカードにご協力をお願いします。

提出日 1月28日 担任まで

昨年度のこの時期の調査では、栄養のバランスを良くするために、具たくさんスープや味噌汁を飲んでいる家庭が多くありました。おいしく、体のあたたまる汁物は、寒い冬の朝食にぴったりです。朝食に取り入れてみてはいかがでしょうか。

埼玉県教育委員会「誰でも作れる朝ごはんメニュー」から、いくつかメニューを紹介します。

【わずか3分！納豆とじゃこののっけ丼】

1 《材料（1人分）》

- ・ご飯 茶わん1杯
- ・納豆 1パック
- ・しらす干し 大さじ1
- ・漬け物（お好みのもの） 適量
- ・しょうゆ 適量

2 《作り方》

- ① 納豆としょうゆを混ぜる。
- ② 茶わんにご飯を盛り、その上に①の納豆、じゃこ、漬け物を盛りつけて完成。

3 【調理の時間】 3分

【なんでも野菜たっぷりスープ】

1 《材料（1人分）》

- ・ウィンナー・・・3本
- ・キャベツ・・・1枚（ざく切り）
- ・玉ねぎ・・・中1/6個（1/2スライス）
- ・にんじん・・・中1cm（いちょう切り）
- ・コンソメ・・・1個
- ・塩、こしょう・・・好みで
- ・水・・・200ml

2 《作り方》

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 水を鍋に入れ、煮立ったら野菜を入れる。
- ③ ウィンナーを加える。
- ④ 味を見て、塩、こしょうで味を整える。

3 【調理の時間】 15分

*コンソメ味のほか、ケチャップ味やカレー味も楽しめます。

【あっという間のツナマヨ丼】

1 《材料（1人分）》

- ・ご飯・・・茶わん1杯 ・ツナ缶・・・1缶
- ・マヨネーズ・・・大さじ1 ・醤油・・・小さじ1
- ・いりごま（白）大さじ1/2
- ・レタス・・・適量（せんキャベツでもよい）

2 《作り方》

- ① マヨネーズと醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える。
- ③ 丼ぶりにご飯を盛りつけ、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせて完成。

3 【調理の時間】 3分

【やわらかレタスと半熟卵のトマトスープ】

1 《材料（2人分）》

- ・レタス・・・2枚 ・卵・・・2個
- ・ブロッコリー・・・4房 ・ベーコン・・・1枚
- ・トマトジュース・・・200cc
- ・水・・・100cc ・塩・こしょう・・・少々

2 《作り方》

- ① レタスは一口大、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋を熱し、ベーコンを炒める。水を加え、煮立ったらトマトジュースを入れる。
- ③ ふっとうしたら火を弱め、卵を静かに割り入れる。ブロッコリーとレタスを入れ、卵が好みの硬さになるまで中火で煮る。

- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

3 【調理の時間】 5分