

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.2

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。

西東京市立芝久保小学校

新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休日にも早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

栄養士 蓮見 治美

R3.4.30

給食の食材について

～令和3年4月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	こまつな	西東京	里芋	埼玉
もち米	島根	ほうれん草	西東京	じゃがいも	鹿児島
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京・千葉	れんこん	茨城
豚肉	群馬	キャベツ(春)	愛知	にんじん	徳島
鶏肉	岩手	白菜	茨城	かぶ	西東京
鶏卵	群馬	きゅうり	埼玉・千葉	ごぼう	青森
さわか	長崎	玉ねぎ	北海道	ホールコーン	北海道
鮭	北海道	きぬさや	西東京	たけのこ	鹿児島
さば	ノルウェー	スナップえんどう	西東京	セロリ	静岡
ちりめんじゃこ	宮崎	さやえんどう	鹿児島	パセリ	香川
大豆	北海道	長ねぎ	千葉	しょうが	高知
干しいたけ	九州・四国	こねぎ	静岡	にんにく	青森
しめじ	長野	にら	栃木	清見タンゴール	愛媛
えのきたけ	長野	もやし	栃木	美生柑	愛媛



千草焼き



5月は、遠足がありますので、お弁当にも入れられるメニューをご紹介します。

《材料》 4人分(中学年6人分)

豚ひき肉 200g 卵 4個 玉ねぎ 150~200g(1個)

にんじん 50g(1/3本) ほうれん草 50g(1束)

A(酒・しょうゆ・砂糖 各 小さじ1 塩 1g)

- ① 野菜はすべて細かく刻む。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ほうれん草の順に加える。Aの調味料で、味付けをする。
- ③ 卵を溶き、②に加え、混ぜ合わせる。
- ④ お弁当カップ等に分けて、オーブンで焼く。
- ⑤ 火が通ったら、できあがり。

《お弁当作りのコツ》

*給食では、大きな鉄板に流し、焼きあがった後に切っています。

●前日のうちに準備 メインとなる肉や魚は下味をつけておき、野菜類は切っておく。

●傷まないように注意 清潔な調理器具を使い、調理前に石けんで手洗いをしてから作り始める。

・しっかり冷ます…温かいうちに詰めると蒸気がこもり、水分があると痛みの原因になるので、一度上げて冷ましてから詰める。

・きちんと火を通す…おかずは、しっかり中心部まで火を通す。卵も半熟ではなく、完全に火を通す。

・汁気を切って詰める…調理中に汁気を飛ばして仕上げる。ペーパーに吸わせても良い。生野菜は水気をよく拭いて入れる。

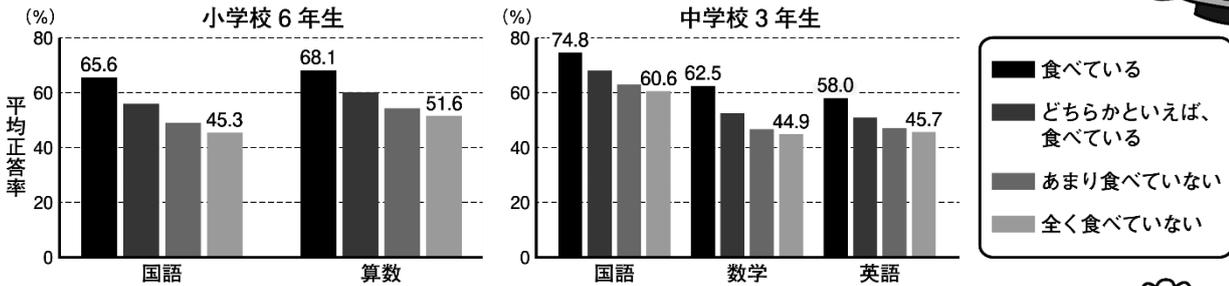
◎お弁当箱に隙間がきたら…アスパラガス・ミニトマト・スナップえんどう・冷凍枝豆・ミニトマトがおすすめ!

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
ご飯 バターロール シリアル うどん 食パン	卵 豆腐 ちくわ ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ ハム	コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ もやし 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト

熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になる日もあります。マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

ホームページには、給食写真を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。