

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

栄養士 蓮見 治美

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。休日も早寝・早起きを

R3.4.30

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。

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。

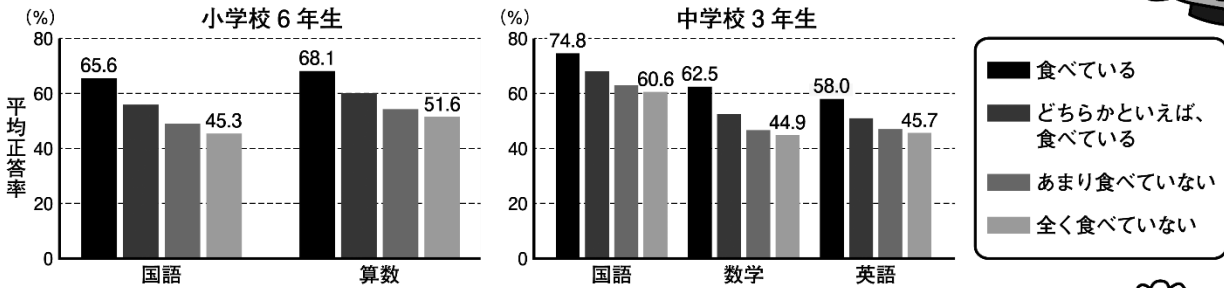
◎お弁当箱に隙間がきたら…アスパラガス・ミニトマト・スナップえんどう・冷凍枝豆・ミニトマトがおすすめ!

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

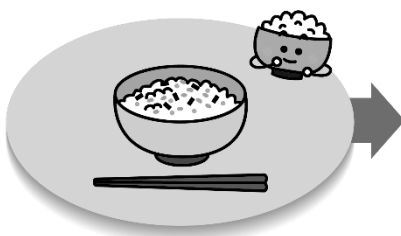
Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

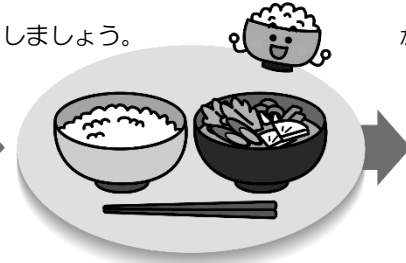
食べる習慣がない人

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 パターロール シリアル うどん 食パン | 卵 ウイナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム | コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ もやし 乾わかめ 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。