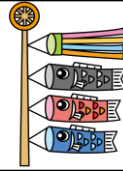


きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校
 栄養教諭 蓮見 治美
 No.2 R8.4.30

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるよう、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>	<p>朝食は、睡眠モードから活動モードへ切り替えるスイッチです。朝食を食べずに登校して、頭がぼーっとしたり、イライラしたり、お腹が空きすぎて気分が悪くなったり……。朝食をしっかり食べると頭も体も目覚め、朝から元気に楽しく過ごすことができます。朝食を食べる習慣をつけましょう。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句のおはなし

端午の節句の食べ物

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形や兜などを飾るようになりました。



ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したものです。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

カツオ



「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。

かしわもち



あんこ入りの餅を柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬の筍を使った料理も食べられています。

1年生：生活科『グリーンピースのさやむき』



4月21日（火）、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。始めにグリーンピースの栄養や旬についてクイズ形式で説明してから、実際に豆に触れてみると、みんなワクワク。さらに盛り上がり、よく観察しながら、さやから豆を出していました。最初は、うまく開かなくて困っている児童もいましたが、コツをつかむとあっという間に取り出し、豆とさやを観察することができました。グリーンピースは、授業後に調理員へ手渡しして、当日の給食の「新じゃがいものそぼろ煮」の中に入れました。



新鮮なグリーンピースは、みずみずしく食べやすいので、今まで苦手だったという児童も、食べることができていました。給食中に教室を回ると「おいしかった!」「やわらかかった。」「きれいだけど、今日は食べられたよ!」という前向きな感想を聞くことができました。また、友達が「おいしい」と言っているのを聞いて食べてみた児童もいました。昨年度までは、『グリーンピースごはん』として提供していましたが、今回は、『新じゃがのそぼろ煮』として甘辛い味付けで調理しました。苦手な野菜も工夫次第で食べられるようになるきっかけになることもあります。給食が子どもたちにとって、やる気のきっかけのひとつになればと思います。

1年生は、給食が始まって2週間が経ちました。先生の説明を聞き、準備・片付けをスムーズに進めることができています。準備は、地域ボランティアの方々にお世話になっています。給食着の着替えや配膳の仕方などを見守っていただき、大変助かりました。片付け時には、お手伝い係の6年生が、お皿の片付けや牛乳パックの開き方を優しく教えてくれていて、頼もしい姿がたくさん見られました。ありがとうございます!



4月17日（金）の給食で登場しました。たくさんの児童から「レシピが欲しい!」とリクエストがありました。給食の写真は、本校ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

献立名／食品名	1人分量 (中学年)	作りやすい分量 (4人分の目安)	切り方	調理方法等
【海藻サラダ】				
生わかめ	3 g	18 Kg	2~3cm幅	①生わかめは乾燥わかめを水戻してもOK ②茎わかめはおやつパックを使ってもよいです。 その場合は塩分を控えてください。
茎わかめ	4 g	24 Kg	2~3cm幅	
きゅうり	8 g	50 Kg	せん切り	③にんじん・もやしは、さっと茹でて水冷する。 ④ドレッシングを混ぜて、できあがり。
にんじん	7 g	40 Kg	せん切り	
もやし	18 g	100 Kg		
しょうゆ	1.0 g	大さじ 1	}	【ドレッシング】
三温糖 (上白糖でも可)	1.4 g	大さじ 1		調味料をすべて混ぜ合わせる。
りんご酢	2.0 g	大さじ 2		給食では、加熱後冷ましてから使用しています。
ごま油	1.5 g	大さじ 1		
塩	0.4 g	少々		
こしょう	0.0 g	少々		
【りんごゼリー】				
りんごジュース	40 g	400 ml		①鍋に水と寒天と砂糖を入れて混ぜ、加熱する。 ②ふつふつと沸騰した状態を1分程度保ち、
水	20 g	200 ml		
りんご缶	15 g	150 g	ダイスカット	りんごジュースを加えてかき混ぜる。
上白糖	4 g	40 g		③りんご缶と②の液をカップに流す。
粉寒天	0.6 g	6 g		④冷やし固めて、できあがり。
プリンカップ	1 個	6 個		

こたえ

献立表のクイズのこたえ

タイー鯛—⑥ サワラー—③ アジー—⑤
サヨリ—② カツオ—① ニシン—④

