



給食だより

平成30年度

9月号

宮川小学校

おうちの人と読みましょう

夏休みが終わり、学校に元気な声もどってきました。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休養・バランスのよい食事をとり、元気に過ごしましょう。

今月の給食マナー目標

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

おかわりをするときには、ふざけないようにしましょう

食べ終わったら、席について静かに待とう



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気くん
ふりかえり
・朝は早めに起きる
・朝ごはんはしっかり食べる
・トイレですっきり！

V S

朝からへろおくん
ふりかえり
・寝坊ばかり
・朝ごはんぬき
・便秘・夜食を食べる
・夜遅くまで起きている



お弁当づくりのポイント!



2学期は、社会科見学などお弁当を作る機会が増えます。参考にして、作ってみませんか？

お弁当を美味しく見せるには、彩りをもたせましょう。5つの色を意識するといいです。この5色がそろっていると、栄養のバランスも良く、見た目も明るいきれいな、お弁当になります。

● 主菜

肉・魚・卵を中心としたおかず。
味付けはいつもより少し濃い目にする
と、冷めてもおいしく、いたみにくいです。

目安: 弁当箱の1/6

● 主食

ごはん・おにぎり等。
ご飯は梅干しや酢を加えると防腐・殺菌効果があります。

目安: 弁当箱の1/2



● 副菜

野菜を中心としたおかず。
目安: 弁当箱の1/3
十分に加熱し、あら熱をとって盛りつけましょう。時間が経って野菜から水分が出て水っぽくなりやすいものなどは水分が出ない調理法でしっかり加熱をしましょう。紙カップなどを使用して煮汁など水分をきりましょう。



● 衛生のポイント

- 紙カップやラップを使って味や香りが混ざらない工夫をしましょう。
- 冷ましてからふたをしましょう。
- 時間が経って野菜から水分が出て水っぽくなりやすいものなどは水分が出ない調理法でしっかり加熱をしましょう。
- 家庭で作ったおかずを冷凍して使用すると、凍るまで時間がかかることと、解凍時に水分が出やすく弁当がいたむ原因になるので、使用の際は、再加熱して冷ましてから入れましょう。
- 練製品、食肉加工食品など加熱して、冷ましてから入れましょう。

お弁当は、作り手としてはいつもの料理以上に気をつける点が多く大変ですが、手作りのお弁当には蓋を開ける時のワクワク感と、手間をかけた以上の美味しさが詰まっています。朝持って行った弁当箱がもどってきたときのお子さんの笑顔が楽しみですね。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度 7月分(7月2日～7月18日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校



食育の日の献立
いただきます～す！！

今月は、岩手県の郷土料理を紹介します。

「まめぶ」は、団子の中に『くるみと黒砂糖』が包まれており素朴な味の汁物ですが、団子をかむと口の中に香ばしさと甘みが広がるのが特徴で、岩手県の久慈市を中心に伝わる郷土料理です。団子はめでたい時には大きく作り、法事の時には小さく作ります。その名の由来はまめまめしく、健康で達者に暮らせるようにと願いが込められているとも言われています。現在では季節の野菜を取り入れたり、家庭での好みに合わせたりと工夫され、栄養のバランスもとれた汁物として、身近な家庭の味になりつつあります。今回給食では団子の中には黒砂糖のみ入っています。御家庭で作る際はくるみを入れて作ってください。

また、岩手県は世界三大漁場といわれる三陸沖の海に面しており、たくさんの海産物が捕れます。三陸の荒海で育った肉厚で歯ごたえのある『わかめ』は、生産量全国1位です。そして、今回は県魚である『鮭』も一緒に出します。

岩手県の郷土料理を味わってください。

まめぶ

岩手県の郷土料理

<p>【材料】 (1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小麦粉 6g 白玉粉 6g 水 6g くるみ 1g 黒砂糖 1g ごぼう 4g (ささがき) にんじん 5g (いちよう切り) 油揚げ 6g (油抜き・短冊切り) だいこん 17g (いちよう切り) 酒 1g うすくちしょうゆ 6g 削り節 2g 水 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①削り節でだし汁を作る。 ②小麦粉と白玉粉に少しずつ水を加えてこねる。 ③②を2等分にして丸め、直径5cmくらいに広げる。 ④③にくるみと黒砂糖を入れ丸める。 ⑤①にごぼう、にんじん、だいこん、油揚げを入れ煮えてきたら調味料を入れ味をととのえ、④を入れて煮る。 	
--	--	--

		品 目		産 地				品 目		産 地	
主食		米		埼玉(春日部)				さつまいも		使用なし	
		パン		埼玉、アメリカ、カナダ				なす		埼玉	
		めん		埼玉、アメリカ、カナダ		青果類		えのきたけ		長野	
牛乳		牛乳		埼玉、岩手、北海道、群馬、栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ		使用なし	
		にんじん		千葉	青森			しめじ		使用なし	
	たまねぎ		香川	愛媛			はくさい		使用なし		
	じゃがいも		茨城				さといも		使用なし		
	こまつな		埼玉				ミニトマト		愛知		
	ほうれんそう		九州				冬瓜		愛知		
	キャベツ		群馬				赤パプリカ		北海道		
	きゅうり		埼玉								
	もやし		栃木								
青果類		だいずもやし		使用なし		肉類		ぶた肉		群馬	
		チンゲンサイ		茨城				とり肉		北海道	宮崎
		ねぎ		茨城	福岡			牛肉		使用なし	
		ごぼう		使用なし		魚介類		さけ		チリ	
		だいこん		青森				さば		使用なし	
		ピーマン		茨城				さんま		使用なし	
		にんにく		香川				あさり		使用なし	
		しょうが		高知				いか		ペルー	
		かぼちゃ		静岡				えび		ベトナム	タイ
		みずな		使用なし				しらす干し		使用なし	
	とうもろこし		北海道	茨城			ちりめんじゃこ		使用なし		
	さやいんげん		タイ				あじ		ベトナム		
	ブロッコリー		使用なし								
	にら		使用なし								
	たけのこ		九州	四国							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。