

# 給食だより 10月号

さいたま市立三室小学校  
校長 井上 美登利  
栄養士 森下 かほる

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひ御家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるよう心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質や塩分のとりすぎになるなど、栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

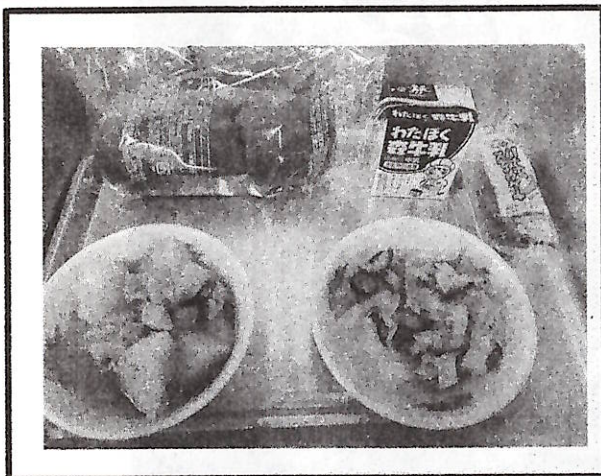


## 読書月間特別企画 おはなし給食

- 2日(月) 「ぐりとぐら」からカステラ
- 6日(金) 「14ひきのかぼちゃ」から豆とかぼちゃのコロッケ
- 13日(金) 「おぼけのてんぷら」から天ぷら(たこ揚げ)
- 17日(火) 「バムとケロのそらのたび」からホットドッグ
- 19日(木) 「サンジの満腹ごはん」から焼肉チャーハン
- 27日(金) 「ぼんだ銭湯」からパンダあんまん
- 31日(火) 「かぼちゃスープ」からにんじんとかぼちゃのスープ



三室小学校の『トトロの森』と『発見の森』には、たくさんの本があります。今年度は山本久実図書館司書と連携して図書室にある本に登場する料理や物語をイメージした料理やデザートが給食に登場します。これを機会に、本好き、料理好きの子どもたちが増えてくれると、うれしいです。また、給食時間や御家庭でも給食を中心とした会話を増やすきっかけにできたらと願っております。



ALT アン先生の母国「フィリピン」のお料理  
黒パン・アドボ・レモンサラダ・バナナケーキ  
レシピは、裏面(作ってみませんか?)にあります。

## フィリピンの家庭料理を食べた子どもたちの感想より

- ・はじめて食べたからびっくりしました。おいしかったです。(1年)
- ・レモンサラダは、いつものサラダよりすっぱかったけれど、さっぱりしていておいしかったです。(2年)
- ・アドボは、日本の「肉じゃが」に似ていて、お肉も、じゃがいももやわらかかったので、食べやすかったです。(3年)
- ・アドボのお肉がほろほろで、じゃがいもがほくほくで Yummy! (4年)
- ・パンと合わせて食べたら、おいしい。(5年)
- ・フィリピンには、こんなおいしい料理があることがわかりました。他のフィリピン料理も食べてみたいと思いました。(6年)
- ・フィリピンの食文化だけでなく、生活などに興味をもちました。(6年)
- ・アドボは肉じゃがに似てるけど、ちがった。肉がすごくやわらかかった。汁があまじょっぱくておいしかった。(なかよし)
- ・バナナケーキは、もちもちしていておいしかったです。(全学年)

★10月から、グループ体系にして給食をいただきます。みんなで、楽しく会話をしながら、おいしくいただきます。

# 作ってみませんか？

## アドボ

9月のメニューから紹介します。  
御家庭で  
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方
	g	
豚肩ロース肉	150	角切り
鶏肉	150	角切り
じゃがいも	400	いちょう切り
たまねぎ	200	薄切り
にんにく	5	みじん切り
酢	15	
しょうゆ	65	
ローリエ粉	少々	
砂糖	10	
こしょう	少々	
水	100	

- 作り方
- ① 油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。
  - ② 豚肉、鶏肉を入れ、さらに炒める。
  - ③ 水、酢を入れて2時間煮込む。
  - ④ 途中でじゃがいもを加えてさらに煮込む。
  - ⑤ 調味料で味をととのえ、仕上げて出来上がり。

★フィリピン料理  
語源はスペイン語で「マリネする」または「つけた」という意味で肉と野菜の煮込み料理の総称です。各家庭の味があり、食材も異なる特徴があります。常温保存のきく調理として、酢をきかせたお料理が多いようです。

## レモンサラダ

	分量(4人分)	切り方
	g	
キャベツ	200	短冊切り
きゅうり	100	小口切り
にんじん	30	千切り
油	10	
A 砂糖	7	
塩	1.5	
レモン果汁	15	

- 作り方
- ① Aを合わせて加熱し、冷やしておく。
  - ② 野菜をそれぞれゆでて、冷やしておく。
  - ③ ②を①で和えて出来上がり。

