

給食だより 10月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
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、ぜひご家庭でも、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

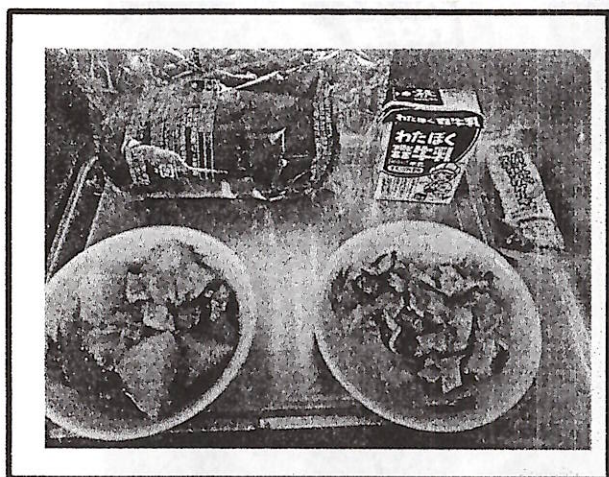
おはなし給食



- 2日(水) 「14ひきのあさごはん」から食パンといちごジャム
- 9日(水) 「やきざかなののろい」からさばの塩焼き
- 9日(水) 「とうふさんがね・・・」から豆腐のみそ汁
- 16日(水) 「ひみつのカレーライス」からラッキー人参入りチキンカレー
- 18日(金) 「からっぽのにくまん」から肉まん
- 31日(木) 「ぐりとぐらとすみれちゃん」から豆とかぼちゃのコロッケ



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。今年度も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、ご家庭でも、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います。



ALT アン先生の母国「フィリピン」のお料理

黒ハン・アドボ・レモンサラダ・バナナケーキ
レシヒは、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

- ・アドボは、パンをつけて食べると、あまくなっておいしかった。（1年）
- ・アドボのお肉は2時間以上、にこんでいたから、やわらかくて、食べやすかったです。（2年）
- ・フィリピンに行ったみたいで、おいしかった。少しすっぱかった（3年）
- ・Yummy！（4年）
- ・レモンサラダのきゅうりが、ピクルスみたいでおいしかった。（4年）
- ・すごく本場の味と、にています。今度三室小にあるフィリピンの本を読んでみたいと思います。（5年）
- ・アドボのお肉、じゃがいもがおいしかった。（6年）
- ・他のフィリピン料理も食べてみたいと思いました。（6年）
- ・アドボのお肉がトロトロで、やわらかかく、おいしかった。（なかよし）
- ・あますっはいのがいい。（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）

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。

ご家庭で

作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方
	g	
油	小さじ2	
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	大さじ1	
しょうゆ	大さじ4	
ローリエ粉	少々	
砂糖	大さじ1	
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時間くらい煮込む。
 - ④ 途中でじゃがいもを加えて、さらに煮込む。
 - ⑤ Aの調味料で味をととのえ、仕上げで出来上がり。

★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、酢をか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	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
塩	小さじ2/3	
レモン果汁	大さじ1	

- 作り方
- ① B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。

