



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、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

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（木）「14ひきのあさごはん」から食パンといちごジャムときのこのシチュー
- 9日（木）「まほうのおまめ」から納豆と豆腐のみそ汁
- 15日（水）「給食室のいちにち」からカレーライス
- 21日（火）「いかりのギョーザ」から焼きぎょうざ
- 27日（月）「ポテトむらのコロケまつり」からポテトコロケ
- 31日（金）「かぼちゃスープのおふろ」からパンプキンシチュー

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。今年度も学校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、おはなし給食をきっかけに、会話がはずんでくれればと願っています。



ALT シェイラ先生の母国「アメリカ」のお料理
コッペパン・スラッピージョー・米粉のマカロニスープ・
オレンジゼリー
レシピは、裏面（作ってみませんか？）にあります。

アメリカのお料理を食べた 子どもたちの感想より

- ・パンにスラッピージョーをはさんで食べたら、とてもおいしかったです。また、食べたいです。（1年）
- ・メニューを見た時に何なのだろうかと思いましたが、トマトソースのあじがして、とてもおいしかったです。（2年）
- ・パンに豆の入ったスラッピージョーを入れると、すごくおいしかったです。あまったソースはパンをちぎって、スラッピージョーをつけて食べました。（3年）
- ・お肉と豆の食感がよかったです。（4年）
- ・パンに豆をはさんで食べる料理が意外でしたが、おいしかったです。（4年）
- ・アメリカの食文化にふれることができ、うれしい。（5年）
- ・It was delicious.（6年）
- ・パンにはさむのはむずかしいから、つけて食べた。アメリカに行きたくなった。（なかよし）
- ・おいしかったので、また食べたいです。（全学年）

作ってみませんか？

スラッピージョー

9月の給食のメニューから紹介します。

ALTシェイラ先生の母国アメリカのお料理ですので、
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方
	g	
コッペパン	4人分	
豚肉(挽)	60	
大豆ミート	10	お湯で戻す
にんにく	3	みじん切り
たまねぎ	150	みじん切り
にんじん	50	みじん切り
マッシュルーム(レ)	50	
ひよこ豆(レ)	100	
油	5	
トマトケチャップ	50	
デミグラスソース	15	
チリパウダー	0.15	
ナツメグ粉	0.1	
食塩	1.3	
こしょう	0.1	
中濃ソース	5	
ぶどう酒(赤)	5	
パイタン	30	
水	25	

- ① 油を熱し、にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて炒める。
- ④ 水、パイタン、ひよこ豆を入れて煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、味をととのえて出来上がり。

※スラッピージョーは、挽肉、たまねぎ、トマトソースなどを煮込んだ
具材を、ハンバーガーパンズなどのパンにはさんで食べるアメリカ発祥
のサンドイッチです。
具材がこぼれやすいことから、『だらしない』という意味の『sloppy』という
名前が付けられた説や、『ジョー』という人が考案したお料理という説が
あります。

マカロニスープ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
ベーコン	30	短冊切り	① 小松菜をゆでて、冷やしておく。
キャベツ	150	千切り	② 油を熱し、ベーコンを炒める。
じゃがいも	100	いちょう切り	③ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
たまねぎ	100	うす切り	④ 水、チキンガラスープを入れて煮る。
にんじん	50	いちょう切り	⑤ キャベツ、じゃがいも、調味料を入れて煮る。
小松菜	30	2cm切り	⑥ マカロニを入れて出来上がり。
マカロニ	30		
油	3		
食塩	5		
こしょう	1		
ぶどう酒(白)	7.5		
チキンガラスープ	50		
水	550		

※給食では、米粉のマカロニを使いました。
マカロニはいろいろな形状があり、ゆで時間が異なりますので
お好みのマカロニを入れてみてください。

