



給食たより

さいたま市立徳力小学校
2学期第②号

今年も残すところ、あと少しになりました。最近では暖かい日が続いたかと思うと急に朝晩と冷え込む日もあります。気温の変化が激しい季節の変わり目は、のどや鼻の粘膜が刺激され、風邪にもかかりやすくなります。元気な体でいるためにはウイルスに負けない体をつくるのが大切です。体調を万全にして1年のしめくくりをし、新しい年を迎えたいですね。

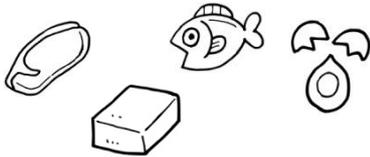
感染症や風邪に負けないからだをつくる

人の体には外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。ウイルスや風邪に負けない体をつくるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養

たんぱく質

体が温まり、体力がつき、風邪に対する抵抗力が高まります。熱があるときは、体内のたんぱく質が消耗するので、食べ物でしっかりと補ってください。



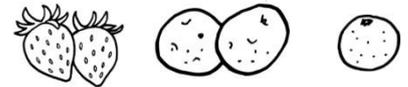
ビタミンA

喉や鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。不足すると、粘膜が乾燥してウイルスが進入しやすくなってしまいますので、気を付けましょう。緑黄色野菜に多く含まれています



ビタミンC

白血球の働きを活発にし免疫力を高めるので、風邪を予防したり、治りを早めたりします。たんぱく質と同様、風邪の時は体内のビタミンCの消耗が激しくなります。野菜やさつまいも、果物に多く含まれています。



睡眠 免疫力や治癒力は睡眠中に作られるので、十分な睡眠時間を取りましょう。

運動 たくさん運動をして、風邪にまけない体力をつけましょう。

11月の献立より



11月8日(金)

♪音楽会応援献立♪

校内音楽会への意欲が高まる「おんぷりん」を提供しました。



11月27日(水)

校長先生と一緒にオリジナル献立を提供しました。子ども達の関心が非常に高く、楽しく食べていました。12月には教頭先生献立も登場します。



6年生が、家庭科の授業で栄養バランスや彩りを意識しながら1食分の献立をたてました。子ども達がたてた献立は2月の給食で提供する予定です。

12月になり、学校農園のヨーロッパ野菜が収穫期を迎えました。今年も、健康委員会が水やりを頑張ってくれました。朝の時間に子ども達に収穫をしてもらい、その日の給食で提供しています。今年は、中学年とあおぞら学級で収穫体験をしてもらいました。



徳力小学校のレシピ紹介

学校給食は家庭にある身近な食材や調味料などを使って献立を作っています。11月の給食で特に子ども達の興味・関心が高かったレシピを紹介します。ぜひ家庭でも子どもと一緒に作ってみてください。

| 【みそポテト】 | (4人分) | 【作り方】 |
|---------|-------|-----------------------------|
| じゃがいも | 200g | ①じゃがいもは揚げやすい大きさに切る。 |
| 米粉 | 30g | ②米粉・でんぷん・水を混ぜ合わせて、天ぷらの衣を作る。 |
| でん粉 | 5g | ③①を②につけて揚げる。 |
| 水 | 25cc | ④調味料④をあわせて加熱して、みそだれを作る。 |
| あげ油 | 適量 | ⑤揚げたじゃがいもに、みそだれをかける。 |
| 米みそ(白) | 20g | |
| きび糖 | 小1 | |
| みりん | 小2 | |
| 水 | 小2 | |
| 一味唐辛子 | 少々 | |



★11月27日に実施した、校長先生のオリジナル献立です。

| 【豚汁ラーメン】 | (4人分) | 【作り方】 |
|----------|--------|-----------------------|
| ラーメン用中華麺 | 4玉 | ①材料は食べやすい大きさに切る |
| 豚肉(小間) | 80g | ②ごま油を熱し、にんにく、豚肉を炒める |
| にんにく | 適量 | ③たまねぎを加えじっくりと炒める |
| たまねぎ | 120g | ④水、だし、その他の野菜を加え煮る |
| にんじん | 20g | ⑤豆腐を加えたら、みそとこしょうを加える |
| だいこん(根) | 40g | ⑥別鍋で中華麺をゆでておき、⑤に加える。 |
| もやし | 40g | ★好んで一味唐辛子を加えてもおいしいです。 |
| 豆腐 | 60g | ★給食ではかつおだしをとって作っています。 |
| 米みそ(白) | 50g | |
| 和風だし | 小1 | |
| 白こしょう | 適量 | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| 水 | 550cc | |

