※給食だより※

平成３０年１１月
佐世保市立赤崎小学校

木々の葉が少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じられるようになりました。朝晩の冷え込む日も多くなり、風邪をひく人も増える時期です。毎日の食事をしっかりととり、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

１１月の献立紹介「小魚チャーハン」

【材料　４人分】
- 米…２合
- 酒…小さじ１（５ｇ）
- 塩…小さじ１/２（３ｇ）
- しらす干し…２５ｇ
- にんじん…３０ｇ（約１/６本）
- たまねぎ…６０ｇ（約１/３個）
- ピーマン…３０ｇ（約１個）
- 油…適量
- 塩…少々
- こしょう…少々

１１月８日「いい歯の日」にちなんだ献立です。

成長期の子どもたちに必要なカルシウムたっぷりのチャーハンです。しらす干しによって塩気が異なるので、塩加減はご家庭で調整してくださいね。

炒り卵を加えるとさらにおいしく仕上がりますよ。ご家庭で食材や作り方もアレンジしながら作ってみてくださいね。

【作り方】

１．　米を洗米し、酒・塩を入れて炊く。
２．　しらす干しは炒っておく。
３．　にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
４．　フライパンに油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマンを炒め、２のしらす干しを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
５．　４で炒めた具材をごはんと混ぜ合わせる。

「給食試食会がありました」

１０月２４日に１年生の保護者を対象とした給食試食会を実施しました。お忙しい中、たくさんの保護者の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。子どもたちもとても喜んでいたようです。今後とも学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。



「和食のよさを見直そう」

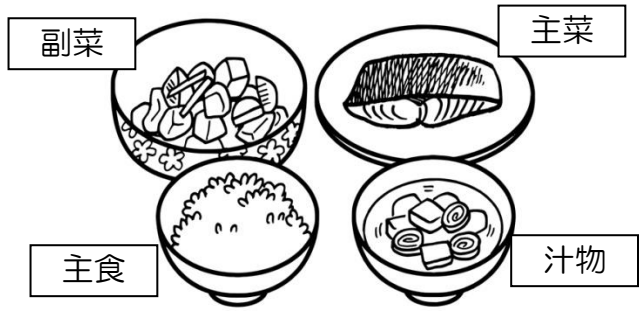
１１月２４日は“いい(1)いい(1)日本(2)食(4)”「和食の日」です。給食でも多く登場する献立です。とくにみそ汁の入る献立は子どもたちにもたいへん人気があります。２０１３年１２月にユネスコ（国連教育科学文化機関）によって「和食」が無形文化遺産に登録され、日本の食文化への関心が高まっています。和食のよさを見直してみましょう。

「和食」は長生きの秘訣？

日本型の食事は米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養のバランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

和食の基本 一汁二菜の献立とは…

ごはんなどの主食と、汁物、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜を一品ずつ。これを「一汁二菜」の食事とよびます。さらにもう一品副菜がつくと「一汁三菜」となります。栄養のバランスがととのい、脂質量の減少や食物繊維の摂取が見込めます。



和食は脂質の摂取が少ない分、塩分をとりすぎてしまいがちです。だしの旨味をきかせ、薄味の調理をこころがけましょう。

「和食」は古くから受け継がれてきた素晴らしい文化です。学校給食においても、和食の献立や伝統的な行事食を多く取り入れ、子どもたちに和食を通して食べ物のおいしさや食べ物の旬、季節の変化などを感じてもらえたらと考えています。私たち自身が伝統的な和食を大切にし、次の世代へと受け継いでいきたいものですね。

※試食会の前に朝ごはんについてお話させていただきました。

朝ごはんの内容を充実させるためには？

◆朝ごはんのおかずを前日に用意しましょう。

夕食のあまり、お弁当の残りを活用しましょう。

◆おかずをもう１品増やしてみましょう。

急に品数を増やすことは難しいものです。ごはんだけ食べていれば、納豆をつけたり…、パンと目玉焼きを食べていれば、果物をつけたり…。まずは、おかずを１品増やすことから始めてみませんか？



次回のスマイル週間は11月7日～13日です。家族で朝ごはんを作ってみませんか♪

