



給食だより

川本南小学校
平成28年5月



新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生はようやく小学校の給食に慣れ、給食の時間が待ちどおしいようです。
これからの時期は急に気温も上昇し、子どもたちにとって新しい環境で疲れもやすいときです。家庭で十分に睡眠をとり、バランスの良い食事をとることが大切です。特に朝ごはんは1日の活動源です。主食・主菜・副菜を組み合わせずゆっくり食べて登校しましょう。

一年生の給食が始まりました



子どもたちの声や感想

- ・19日(火)の最初の給食はやきそば、ウィンナー、ヨーグルトあえでした。全部おいしかったよ。完食でした。
- ・牛乳もおいしかった。牛乳パックも開くことができました。
- ・20日(水)は人気のかつどん、この日も完食でした。
- ・ラーメンもおいしいね。
- ・ハヤシライスもすごくおいしかった。
- ・かみかみあえやひじきのサラダもよくかんで食べました。



旬の食材！ 鰹(かつお)



★ かつおの栄養 ★

鰹には、骨を強くするカルシウムや骨粗しょう症を防ぐビタミンD、また良質なタンパク質などが含まれていて、栄養の宝庫と呼ぶにふさわしい魚です。とくに、血合いの部分には、健康増進に役立つビタミンBやナイアシン、鉄、タウリンがたっぷりで、その成分と量はレバーに匹敵するといわれています。

★ つくってみましょう ★

かつおのバーベキューソース (5月6日(金)の給食に出ます。)

(4人分)

- ・かつおの角切り 200g
- ・しょうが 3g
- ・酒 3g
- ・しょうゆ 5g
- ・かたくり粉 20g
- ・揚げ油 適量

① かつおは、しょうが、酒、しょうゆで下味をつけます。

② ①にかたくり粉をまぶして、あげます。

③ バーベキューソースを煮立てます。

④ ②に③をからめて出来上がり。

- ・バーベキューソース
 - ・トマトケチャップ 15g
 - ・ウスターソース 8g
 - ・砂糖 5g
 - ・カレー粉 0.8g
 - ・水 8g

旬のキャベツ

1年間の中で、春のキャベツは、葉もやわらかく、あま味もたっぷりでもっともおいしいといわれてい



ます。まずは、ドレッシングをかけずに、そのままのキャベツを味わってみると、あまさがわかります。しんの白い部分には『ビタミンC』が多く、病気に負けない力とお肌をスベスベにする効果があります。外側の緑色の部分には『ビタミンA』が多く、目の働きをよくしたり、皮膚や粘膜を丈夫にして病気に対する抵抗力を高めます。

