



きゅうしょくだより

平成30年4月27日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

過ごしやすい新緑の季節になりました。
もうすぐ、運動会の練習が始まってきます。規則正しい生活習慣を心掛け、体調を整えていきましょう。

今月の給食目標は…

食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーを守るといことは、食事の時間をより楽しくするためにとっても大切なことです。気持ち良く食事をするここと、会話も弾み、一緒に食事をする人との仲も深まりますね。

下に挙げたものは、数あるマナーの中の一列です。これらの習慣は、すぐには身に付きません。ご家庭でも、食事中の会話を通して伝えていっていただきますようお願いいたします。



「いただきます」や「ごちそうさまでした」の挨拶は、他の動物や植物などの命をいただくことへの感謝の気持ちや、食生活を支えている農家の方、漁師の方、調理をした方への感謝の気持ちが込められています。毎回、心を込めて言えると良いですね。



正しい姿勢で食べることは、見た目にも美しいばかりでなく、健康にもとても良いことです。

飲み込んだ食べ物がまっすぐ胃に届くことで、消化器への負担が少なくなります。



和食の配膳は、ごはんが左、汁物が右、という決まりがあります。給食のお盆の上でも、自分でこのように直せるようにできると良いですね。

今月の地場産食材 キャベツ



調布市では、農家の方に御協力いただき、市内で採れた野菜を給食に積極的に使用しています。

身近な地域で採れた野菜を給食で食べることは、子供たちにとって地域や食材に興味を持つきっかけにもなります。

その時季に採れる新鮮な野菜を使用していくので、給食だよりでも随時お知らせしてまいります。

★5月の献立紹介

1日(火) 開校記念日献立

5月1日は若葉小学校の開校記念日です。この日は、牛乳プリンの上にクランベリーゼリーをのせた「紅白プリン」を給食室で作ります。

2日(水) 端午の節句献立

5月5日の端午の節句にちなみ、中華おこわを作ります。中華おこわには、豚肉やたけのこ、人参など様々な具が入ります。

18日(金) 奄美大島の郷土料理

奄美大島は鹿児島県にある島です。沖縄や、九州など様々な地域の食文化の影響を受けています。「鶏飯」は、鶏からとった出汁をごはんの上にかけて食べる料理です。もとは、お客様をもてなす時の料理だったそうです。

21日(月) モロッコの料理

2020年に迎えるオリンピック・パラリンピックにむけた「世界おともだちプロジェクト」の一環として、若葉小の交流国であるモロッコの料理を給食用にアレンジして作ります。

「モロッカンサラダ」のドレッシングには、細かく切ったオリーブの油漬けが入ります。「ハリラスープ」は、レンズ豆やトマト、香味野菜がたくさん入ったモロッコの家庭料理です。

25日(金) 運動会応援メニュー

26日の運動会での、赤・白・青組の健闘を祈って、「カツカレー」を作ります。

<給食レシピ紹介>

あんかけ焼きそば(5月30日) 4人分

材料

焼きそば用の麺	4人前	人参	32g(中1/8本)	しょうゆ	30g(大さじ2)
炒め油	適量	玉ねぎ	60g(中1/4個)	こしょう	少々
		キャベツ	80g(1~2枚)	砂糖	少々
炒め油	適量	小松菜	40g(1茎)		
にんにく	少々	椎茸	20g	鶏がらスープ	240mL
しょうが	少々	もやし	60g	かたくり粉	15g(大さじ1)
豚肉(スライス)	100g				

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、豚肉は2cm幅に切っておく。
- ② 人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、キャベツと小松菜はざく切り、椎茸は千切りにする。もやしはよく洗っておく。
- ③ フライパンを熱し、炒め油、にんにく、しょうが、豚肉、人参、玉ねぎの順に炒めていく。
- ④ 豚肉と人参に火が通ったら、キャベツ、小松菜、椎茸、もやしを入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、煮立たせておいた鶏がらスープを入れる。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 別のフライパンに炒め油を熱し、電子レンジで蒸してほぐしておいた麺を炒める。
- ⑦ 麺が十分温まったらお皿に盛り付け、⑤のあんをかける。

あんかけなので汁っぽくならず、野菜がたくさん摂れる焼きそばです。えびやイカなどを入れて海鮮あんかけ焼きそばにしてもおいしいです。



★給食室からのお願い

- 5月7日(月)に4,5月分の給食費の引き落としがあります。二ヶ月分まとめての引き落としですので、ご注意ください。なお、手数料が10円かかります。
- 給食当番のときは必ずマスクを持参させてください。