

しょくいく インフォメーション

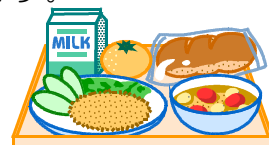
4月号
平成30年4月11日発行
川口市立並木小学校



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートし本日より給食が始まりました。新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことと思います。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。そのためには、子供たちにバランスのよい朝ごはんを食べさせて登校させましょう。1年生は4月13日（金）から開始です。



給食室の紹介



今年度の給食室は、杉田調理員さんが転入され、このメンバーで安全で美味しく、更にまろやかさも加えた給食を一生懸命作ります。



栄養教諭 高田マリ

小笠原敬介

調理員



杉田麻子

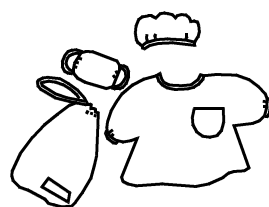
永瀬一也

伊豆田拓也

よろしくお願いいたします！

お願い

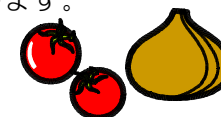
給食当番になりましたら、一週間給食着を使って週末に持ち帰ります。洗濯して、ボタンのほつれ等ありましたら繕いをお願いいたします。また、兄弟で同じ週に給食当番になった場合は、給食着と帽子と袋の番号を確認して、入れ間違いのないようお願いいたします。



今年度は、「ま(豆)・ご(胡麻)・わ(ワカメ)・や(野菜)・さ(魚)・し(椎茸)・い(芋)・よ(ヨーグルト)・な(ナッツ)」の食材について紹介致します。

「まごわ◎さしいよな」の食材紹介 1

『やさい』



野菜は、ビタミン、無機質（ミネラル）などの栄養素だけでなく、食物繊維を豊富に含み、酵素を作り、体の抵抗力をアップしてくれます。旬があり、旬のものを食べることは栄養的にも経済的にもよいです。



「にんじん」

学校給食に毎日のように使用しているにんじんは、中央アジアが原産地といわれ、日本には17世紀頃中国から伝わりました。カロテンという、体の中でビタミンAに代わる栄養素を豊富に含んでいます。ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強くし、風邪をひきにくくし、皮膚をじょうぶにしたり、目の働きをよくしたりします。



「キャベツ」

キャベツはアブラナ科の植物で、ブロッコリーやカリフラワーと同じ種類です。日本には江戸時代末期頃伝わり、本格的に栽培されたのは明治時代に入ってからです。栄養素はビタミンCが多く含まれている他に、白い部分にはアミノ酸が多いので、うまみや甘味があり色々な料理で活用されている食材です。給食でも、和食、洋食、中華など様々な料理に使っています。



今月の献立紹介

25日『スタミナ焼き肉』



4人分

作り方

- ① にんじんは千切り、ながねぎナナメ切り、ニラ2cm、にんにくしょうがはみじん切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ ごまを煎っておく。
- ④ 油で、にんにくしょうが豚肉を炒め、野菜を加え炒める。
- ⑤ ②を加え、味を含ませる。
- ⑥ 白ごまを振り仕上げる。

豚肉（ローススライス）	150g
豚肉（ももスライス）	150g
にんじん	30g
ながねぎ	60g
にら	50g
しょうが	1片
にんにく	2g
油	3g
砂糖	5g
しょうゆ	15g
彩花みそ（白）	25g
酒	15g
とうがらし	少々
白ごま	5g