

しょくいく インフォメーション

7月号
平成30年6月29日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

毎日暑い日が続いております。夏バテをしている人はいませんか？
夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。子どもは6時30分までに起きて、おうちの方は、しっかり朝ごはん（主食・主菜・野菜の多い副菜、くだものや乳製品がある食事）を食べさせて、元気に登校させましょう。
給食は、7月18日（水）終了で、2学期は9月4日（火）開始です。



1年親子会食



1組

2組



3組

6月4日（月）・5日（火）・6日（水）に行いました。

はじめに、並木小学校の食育について栄養教諭から話をし、次に給食を作っている様子の映像を親子で見ました。その後、1年生が給食の配膳を行っている様子を見ながら、保護者も各自で給食の準備をして、子供たちが日頃どのように給食時間を過ごしているか一緒に体験しました。

会食時間は、とても楽しく賑やかなひと時となりました。たくさんの保護者の方のご参加ありがとうございました。アンケートの結果につきましては、夏休み号で報告させていただきます。

6月の食教育

5年家庭科で、ゆで野菜の学習をしました。はじめに、卵とほうれん草でゆでる練習をしました。次に、班ごとに葉物と根菜類を組み合わせ、色合いや旬を考えた『オリジナルのゆで野菜サラダ』を考え、しょうゆやごまを使って手作りドレッシングを作り、かけて食べました。

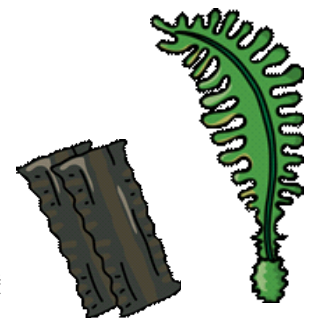
ご家庭でも、いろいろな野菜でチャレンジして、手作りドレッシングをかけて食べてみてください。



「まごのやさしいよな」の紹介 7

『ワカメ（海藻）』

海藻には、わかめ・こんぶ・のり・ひじき・もずく・てんぐさ等があります。



わかめは、三陸・鳴門・出雲が有名で代表的なものです。栄養素は、体内の代謝を活発にするヨウ素が豊富で、精神を安定させ、心身を健康にします。また、水に溶けない食物繊維「セルロース」と、水に溶ける食物繊維の「アルギン酸」の2種類が含まれています。セルロースは、腸の中で水を含むことで膨らみ便秘を防いでくれます。アルギン酸は、血中のコレステロールを減らしたり、腸内細菌のバランスを整えたりする作用があります。

こんぶは、縄文時代から利用されていたといわれ、宮城県以北の太平洋岸と北海道全域に分布しています。だしをとるときに、かつお節と合わせると相乗効果で旨味が増します。種類は、真こんぶ・羅臼^{らうす}こんぶ・日高こんぶ・利尻こんぶなどがあります。昔は貴重な交易品で一般庶民には入手困難であったため、今でも縁起物として取り扱われています。

今月の給食では、「サラダバー」「みそ汁」「コーンラーメン」にわかめ、「五目スープ」にもずく、「クファージュシー（沖縄風吹き込みご飯）」にこんぶ、「ひじきの五目煮」にひじき、「フルーツカクテル」にかんてん等、いろいろな種類の海藻が登場します。

今月の献立紹介

9日（月）『元気もりもりごはん』

材料	5人分（g）	作り方
精白米	2合	① 精白米をといで、コーンとツナを汁ごと入れ、酒と塩を加え規程の水で炊く。
ツナ（油付け）	150	
ホールコーン	30	② 炊き上がったご飯に、刻み梅と煎ったごまを混ぜる。
酒	6	
塩	0.5	
水	360	
刻み梅	30	
白ごま	12	



『えびとゴーヤのフリッター』

材料	5人分（g）		材料	5人分（g）	
〔	むきえび	50	④	パルメザンチーズ	30
	ゴーヤ	150		ベーキングパウダー	0.5
	振り粉			塩	0.5
				牛乳	60
				揚げ油	



スライスしたゴーヤとえびに、④のフリッター



スライスしたゴーヤとえびに、④のフリッターの衣をつけ、揚げる。