

しょくいく インフォメーション

12月号
平成30年12月3日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

師走の候となりました。

今月の給食は、冬の味覚たっぷりの献立や、お楽しみ献立が登場します。ご家庭では、暮れやお正月に合った料理を作ることがあると思います。日本の伝統食を子供たちに伝える機会となりますので、ご家族と一緒に作られるとよいですね。

2学期の給食は、12月18日（火）で終了になり、3学期は1月9日（水）から開始します。初日は、『七草給食』です。



6年家庭科『くふうしよう おいしい食事』 ～身近な食品でおかずをつくろう～



6年生は、じゃがいもを使った調理実習をしました。はじめに、栄養教諭のじゃがいもの皮のむき方を見た後、各班で2本の包丁を使って順番に挑戦しました。

班で1人ぐらいいすいすいとむいていましたが、家ではピーラーを使っているのか、初めてじゃがいもの皮をむいた様子で、恐る恐る少しずつむいている児童がたくさんいました。見ている方がハラハラで、6人がむき終わる頃には1時間が過ぎましたが、後半それぞれの班で考えた料理作りになると、

茹でたり潰したりと、みるみるうちに写真のような料理が出来上がりました。

児童は、「味はいい!」と、皮むきの努力もあり美味しそうに食べていました。身近な食品でのおかず作りとしてじゃがいも料理にチャレンジしましたので、ぜひご家庭でも覚えているうちにお子さんにじゃがいも料理を作ってもらってください。

【ポテトサラダ】

【チーズ入り芋もち】



【ジャーマンポテト】

『けんこう会議』

日時 12月14日（金）15:10～16:20
場所 体育館
内容 『質のよい睡眠習慣と健康づくり』
講師 学校保健課 指導主事 阿部雄太 様
6年生全員参加で、質のよい睡眠に視点を当てお話しいただきます。講話の後、参加者で話し合い、自分のよりよい生活習慣を考えます。



「まごわやさしいよ^な」の紹介 8 『ナッツ（種実類）』



種実は、植物の種子やその仁（種の中身）を食用とするもので、ナッツ、堅果、木の実、あるいは、種子などと呼ばれます。種実類を大別すると、脂肪の多い種類（ごま、くるみ、まつの実、アーモンド、カシューナッツ等）とでんぷんの多い種類（栗等）に分かれます。また、たんぱく質はいずれの種類も含有量が高いものが多いです。

種実類に含まれる不飽和脂肪酸は、血中の中性脂肪やコレステロール値を下げたり悪玉コレステロールを減らす効果のある“健康によい脂”です。カルシウム、カリウム、マグネシウムといった慢性的に不足しているミネラルも豊富に含まれています。また、老化や癌などの予防に働くビタミンE、腸の働きをよくする食物繊維を含んでいます。

今月の給食では、4日（火）「アーモンド入りキャラメルポテト」にはアーモンド、11日（火）「おさかなッツ」にはカシューナッツを使用します。

今月の献立紹介



クリスマスに
どうぞ!

11月26日の独自献立でした。

『ナシゴレン』

材料	4人分（g）	インドネシア料理
精白米	2合	
鶏ささみ	120g	
むきえび	60	
たまねぎ	120	みじん切り
ピーマン	60	角切り茹で
油	小1/2	
豆板醤	少々	
砂糖	小1	
しょうゆ	第3	
トマトケチャップ	大3	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	360	
たまご油	4コ	



作り方

- ①油で鶏肉・えび・たまねぎを炒め、調味料を加える。
- ②炊飯器で、といだ米に①と規程の水を入れて炊く。
- ③皿に盛り付け、目玉焼きをのせる。

『チキンスペアリブ』

材料	4人分（g）
とりもも一口大	250
にんにく	一かけ
しょうゆ	小2
マーマレード	大3
片栗粉	
揚げ油	

作り方

- ①鶏肉ににんにく・しょうゆ・マーマレードで下味を付ける。
- ②片栗粉を付けて揚げる。
- ③スペアリブは、豚の骨付きバラ肉を調理した物です。マーマレードを加えることで、肉が柔らかくなり甘みがプラスされます。給食では鶏肉を使い、油で揚げましたが、ご家庭ではオーブンで焼いていただくと油の摂取も抑えられ美味しくいただけます。