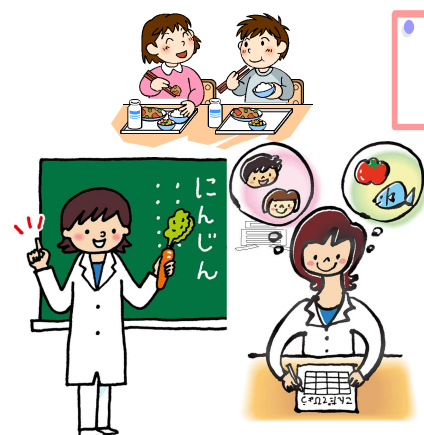


しょくいく インフォメーション

4月号
平成31年4月10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12日（金）から給食開始です。



給食室の紹介

栄養教諭 高田マリ

並木小学校6年目、今年度も旬の食材や地場産物を使って、行事食や郷土料理や外国の料理を取り入れながら、子どもたちが楽しみにしてくれる学校給食を考えます。

毎月、校内で行われる食に関する授業や食育活動を『食育インフォメーション』で紹介致します。献立紹介でご希望がありましたら、私までお知らせください。

ホームページで、毎日の給食や作っている様子を紹介していますので是非ご覧ください。



調理員

今年度の給食室は、622食を4人で作ります。

永瀬調理員さんが転出され、松本調理員さんを迎え、更に安全で美味しい給食を、一生懸命作ります。

よろしくお願いいたします！



松本三枝子



杉田麻子



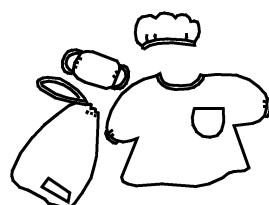
小笠原敬介



伊豆田拓也

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、「旬の食材」を中心に、折りに触れ郷土料理や行事食等につわる「季節の食材」も紹介してまいります。

季節の食材紹介 1

『キャベツ』



キャベツの花→

野菜の中では利用されていた歴史が古く、世界最古の野菜のひとつです。古代ギリシャでは薬用として利用されていました。原産地は、地中海沿岸と言われています。キャベツはアブラナ科の植物で、大根やかぶ、カリフラワーやブロッコリーと同じ仲間です。また、青汁で人気のケールはキャベツの原型に近い野菜です。形が似ているレタスは、キク科ですから、違う仲間の植物になります。

日本には江戸時代に伝わりました。最初は観賞用として利用され、改良されたものが現在の園芸用の葉牡丹です。国内で食用としての本格的な栽培が始まったのは、洋食文化が広まり始めた明治時代になってからです。

キャベツには、ビタミンCやビタミンU、アミノ酸などが多く含まれています。その中でもビタミンUは、キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンとも呼ばれています。ビタミンUは、傷んだ胃粘膜組織の修復を促し、胃液の過剰分泌を抑える働きがあります。また胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や改善に効果があるため、多くの胃腸薬に配合されています。

キャベツは1年中出回っている野菜ですが、これからの季節は、秋に種をまき春から夏に収穫する春キャベツが旬を迎えます。

今月の給食では、11日（木）ソーセージとキャベツのスープ、12日（金）野菜スープ、16日（火）ベーコンスープ、19日（金）サラダバーに登場します。

今月の献立紹介

26日『とりとカシューナッツの炒め煮』

4人分（g）

鶏むね肉	200
でんぷん	
揚げ油	
たまねぎ	100
にんじん	50
たけのこ	35
ピーマン	20
干しいたけ	2
油	2
砂糖	8
酒	4
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	2
しょうゆ	9
カシューナッツ	25

作り方

- ①鶏肉は10gぐらいに切り、でんぷんを絡めて油で揚げる。
- ②たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン 干しいたけはサイコロ切りにする。
- ③にんじんとたけのこピーマンは下ゆでする。
- ④油で野菜を炒め、砂糖・酒・塩・こしょう コンソメ・しょうゆで味を整える。
- ⑤カシューナッツと①を加え仕上げる。



『誕生給食』

今年度も毎月誕生給食の日に該当児童には、PTAよりケーキが出されます。日程は、献立表でお知らせします。

