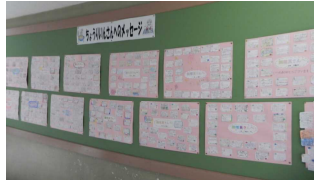


しょくいく インフォメーション

2月号
令和3年1月29日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

1月の全国学校給食週間（1月24日～30日）には、例年『給食集会』で調理員さんへお手紙を渡していましたが、今年は1～4年は調理員さんへのメッセージカード、高学年は例年通りお手紙を作成して、給食委員会児童の代表が渡しました。給食では、『和牛ビーフカレー』『手作りジャンボしゅうまい』『くじらのかりんあげ』『セレクトデザート』など、お楽しみ献立がたくさん登場しました。今年度給食終了は、3月23日（火）です。



メッセージ



25日 和牛ビーフカレー



26日 手作りしゅうまい

調理員さんへお手紙を渡しました

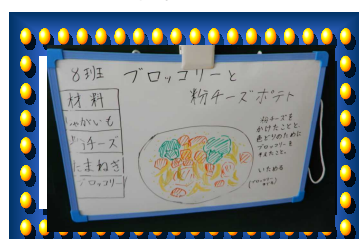
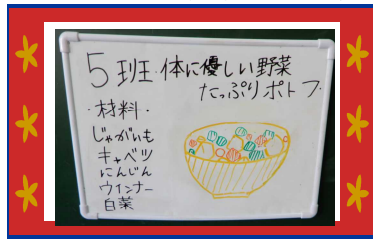
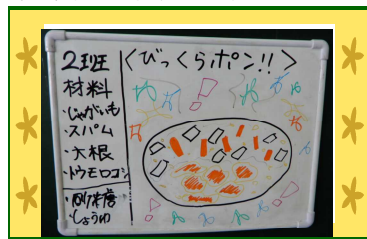
1月食教育の取組

6年家庭科『くふうしよう おいしい食事』

今回は、『栄養バランスのよいじゃがいもが主役のおかずを考えよう!』として、班で献立を考えました。

はじめに考えた献立を各班代表者が発表し、栄養教諭が指導助言を行いました。他の班の内容を参考に、修正したオリジナル献立を作成しました。

今年度は学校で調理実習ができませんので、家庭でチャレンジをします。



並木っ子の実態

2年朝うんちの取組結果

10月学級活動『おはよう！バナナうんちくん』で取り組んだことを、授業後の11月と1月に実態調査を行った結果です。

規則正しい生活習慣として、児童自らが取り組む『早ね早起き朝ごはん+朝うんち』について、ご家庭でのご支援をお願いいたします。

「おはよう！バナナうんちくん！」
じゅぎょうのけっか

●まいにちうんちをする人
50人から**69人**に
ふえました!!

●朝にうんちをする人
21人から**43人**に
ふえました!!

また3学期にアンケートをとりまします!

早ね 早起き
朝ごはん
トイレタイム
つづけてね!

「おはよう！バナナうんちくん！」
3回目のアンケートけっか

●まいにちうんちをする人
69人から**56人**に
へっていました。

●朝にうんちをする人
43人から**35人**に
へっていました。

けっかがわるくなってしまいましたが...
まいにち、朝にうんちをする
ことを、いしきて生活
しましょうね!

早ね 早起き
朝ごはん
トイレタイム
つづけてね!

『ブラジル料理』



ブラジルで、ソウルフードとも言える料理が「フェジョアーダ」です。フェジョアーダは元々労働者たちの食事でした。過酷な労働に耐えるための貴重な栄養源として、当時は食べずに捨てられていた牛や豚の内臓肉などを農場主から譲ってもらい、フェイジョンと呼ばれる黒豆と一緒に煮込んでご飯の上にかけて食べたのが始まりと言われています。付け合わせとしてケールの炒め物やキャッサバ芋のフライであるマンジョッカ・フリッタ、ファリンニャと呼ばれるキャッサバ粉などが出てきます。

日本でも人気が高い「シュラスコ」は、鉄串に牛肉や豚肉、鶏肉などを塊のまま刺し、粗塩をふって炭化でじっくり焼いたブラジルのバーベキュー料理です。肉だけではなく、パイナップルやバナナなどの果物も鉄串に刺して焼き、お祝い事やサッカー観戦時など、ブラジル人のイベントには欠かせません。



シュラスコ

ブラジルは果物王国で、オレンジ、バナナ、ライム、パパイア、パイナップルメロンなどの一般的な果物のほか、日本ではあまりお目にかかれない珍しい果物がたくさん採れます。オートミールと共に朝食として食べられ人気があるアサイーやナッツのような味わいのクプアサー、カフェインやカテキンを多く含み炭酸飲料に加工されているガラナ、ビタミンCが豊富で日本でも清涼飲料水で馴染みのあるアセロラなど、果物全体の生産量は、中国、インドに次いで世界3位です。

給食では、26日（金）にフェジョアーダ、アセロラゼリーが登場します。



アセロラ

今月の献立紹介

26日（金）『フェジョアーダ』

材料	4人分（g）	切り方
レッドキドニー	125	
ウィンナー輪切り	75	
ベーコン	50	
たまねぎ	150	角切り
にんじん	50	いちょう
じゃがいも	200	角切り
油	3	
さとう	3.5	
塩・こしょう	少々	
ローリエ	1枚	
コンソメのもと	5	
白ぶどう酒	5	
トマトケチャップ	40	
ウスターソース	10	
水	150	みじん
パセリ		



作り方

- ①油で、たまねぎ・ベーコンにんじん・じゃがいもを炒める。
- ②レッドキドニーを加え、水を入れて煮込む。
- ③材料がよく煮えたら、ソーセージと調味料を加える。
- ④味を調べ、最後にパセリを散らす。

3月10日（水）は、6年リクエスト給食です。献立内容は、3月の献立表をごらんください。（独自献立）

