



新座市立栄小学校

令和6年5月

5月の給食だより

新年度がはじまり、1か月が過ぎました。新しいクラスにも慣れ、子供たちの元気な声が学校中にあふれています。

生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日も早起き、早寝、朝ごはんを心がけて生活をしていきましょう。

また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とれると良いですね。



新座市の給食では、埼玉県や新座市のものを優先的に使用しており、栄小学校では米や牛乳・みそ・しょうゆなどは埼玉県産を使っています。

また、「給食で季節を感じてほしい!」という願いから、旬の食材を使うように心がけています。

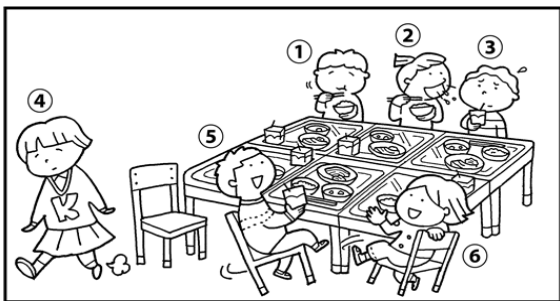
5月は、「かつお・さくらえび・スナップえんどう おかひじき・アスパラガス・新しょうが」などを使う予定です。毎月の献立から、季節のものを探してみてくださいね。

毎月19日は、食育の日です!

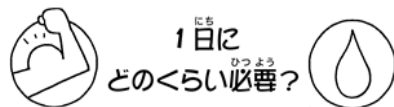
~~~~~ 姿勢やお約束は守れていますか? ~~~~~

## マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。
  - ④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。
  - ⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。



## たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

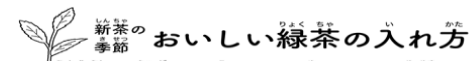
1日のたんぱく質の推奨量

|        | 男性  | 女性  |
|--------|-----|-----|
| 3~5歳   | 25g | 25g |
| 6~7歳   | 30g | 30g |
| 8~9歳   | 40g | 40g |
| 10~11歳 | 45g | 50g |
| 12~14歳 | 60g | 55g |
| 15~17歳 | 65g | 55g |

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかかしわもちを食べてお祝いしましょう。



新茶の季節 入分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

- 急須に人数分の茶葉を入れる。
- やかんに水を入れて火にかけて、湯を沸かす。
- 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。
- 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

## 学校給食のレシピ

### 【新じゃがのそぼろあんかけ】

- 【材料】(4人分)
- じゃがいも・・・320g
  - 揚げ油・・・適宜
  - サラダ油・・・小さじ1/2
  - 糸こんにゃく・・・60g
  - 玉ねぎ・・・60g
  - 鶏ひき肉・・・140g
  - 料理酒・・・小さじ1
  - グリーンピース・・・80g

【つくり方】

- 鍋に油を熱し、ひき肉・にんじん・玉ねぎを炒める
- ①にだし汁、調味料を加えて煮込む
- ④味がしみたら、水溶性片栗粉でとろみをつけて、ゆでたグリーンピースを添える

2階配膳室前にもレシピを掲示しています。今月は「豚肉とアスパラの和風スパゲッティ」「フェジョアーダ」「シナモンラフク」です。

- にんじん・・・24g
- かつおだし・・・1/4
- みりん・・・小さじ1/2
- さとう・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1弱
- でんぷん・・・小さじ1