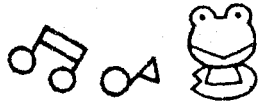


給食だより

平成23年3月 さいたま市立大成小学校



☆給食メニュー紹介☆



1年間の給食を通して様々なメニューを出してきました。中でも野菜を使ったサラダや和え物は、苦手な子も多く私たち栄養士も頭を悩ませています。そんな中、和え物部門でダントツに残りが少ないメニューが「磯香和え」！とてもシンプルで簡単ですので、ご家庭でもぜひお試し下さい★のりの風味で野菜のくさみが気にならなくなり、野菜が苦手な子も食べやすいようです。

磯香和え <材料 4人分>

- ・ほうれんそう 100g位
- ・もやし 80g位
- ・焼きのり } 適量
- ・しょうゆ }

<作り方>

- ①ほうれんそうはゆでて水に取り2cm位の長さに切る。
 - ②もやしもゆで、水気を切っておく。
 - ③野菜と刻んだのり、しょうゆを和えてできあがり。
- ※季節によってキャベツや白菜などいろいろな野菜で試してみてください！！

卒業・進級おめでとうメニュー 18日(金)



6年生は4月からいよいよ中学生！1～5年生のみなさんは進級します。6年生は大成小で食べる最後の給食です。そこで給食室から卒業・進級おめでとうの気持ちを込めて、お祝い献立にしました。お祝いといえばやっぱりお赤飯！調理員さんが給食室でお赤飯を炊いてくれます。「お赤飯は苦手…」という子も多いようですが、おめでたい日には昔からお赤飯を食べる習慣があることを知ってもらいたいので取り入れています。日本の行事食の1つとして子どもたちにも覚えて欲しいです。

いちご大研究！



春の果物いちご。いちごは江戸末期オランダ人により伝えられたと言われ、本格的に導入され食されるようになったのは明治5年以降だそうです。

栄養 果実中にはビタミンC、ブドウ糖、果糖、クエン酸などが多く含まれます。ビタミンCには抗酸化機能があり動脈硬化の原因である血管壁の脂肪の沈着、血中の脂質などを低下させ、その予防に有効であるとされています。また抗ガンと抗菌作用のあるエラグ酸や虫歯予防物質のキシリトールも含まれています。他にも抗腫瘍作用、血清や肝臓脂質の改善作用、抗菌作用などの機能が確認されています。ちいさな一粒に、たくさんの栄養を持っているんですね。

種類 日本のいちごの基礎を作った品種が「福羽(ふくば)」。他にも「はるか」「とよのか」「女峰」「さちのか」「とちおとめ」「さがほのか」「草姫(あきひめ)」「越後姫」「濃姫」「宝交早生(ほうこうわせ)」「ダナー」「麗紅(れいこう)」「アスカルビー」など、たくさんの種類のいちごが栽培されています。

生食はもちろん、ジャム、プリザーブ、ジュース、ケーキなどに幅広く利用されるいちご。いろいろな食べ方でいちごのおいしさを発見してください！



★今月の行事食★

ひなまつり 2日(水)



3日はひな祭り。「桃の節句」とも言われ、雛人形や桃の花を飾り、菱餅や雛あられをお供えて女の子の成長を祝うお祭りです。

菱餅の話 今は食紅などを使って色を付けていますが、昔は自然にある植物を使って色を付けていました。緑→ヨモギ、ピンク→クチナシ、白→ヒシノミ。よもぎには増血作用、クチナシには解毒作用、ヒシノミには降圧作用があることから、健康食と行事が一体化しすこやかな成長を祈って食べられてきました。また冬から春への季節の移り変わりもこの3色からわかります。緑は若草、ピンクは桃の花、白は雪を表わしています。給食では雛寿司と春を感じる菜の花、ひしもちを取り入れます。

