

* 食育だより *

平成29年12月
No.8

さいたま市立中島小学校

師走となり、寒さが増してきましたが、体調をくずしてはいませんか？冬はかぜをひいたり、ノロウイルスによる食中毒が起こりやすい時期です。予防のためにも、食事の前やトイレに行った後、外から帰ってきた後は、せっけんで手洗いをしっかり行いましょう。

11月に「彩の国ふるさと学校給食月間」の取組を行いました。

収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食での地元産食材の一層の活用を図るとともに、郷土料理や地場産食材などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深められるように取り組みました。

～実施した献立を紹介します！～



11月2日★てづくりゼリーフライ★
行田市のゼリーフライを給食室でてづくりしました。衣がないポテトコロッケのような仕上がりに、児童は、とても喜んで食べていました。

11月29日★かてめし★
さいたま市桜区で育った「ずいき（八頭などのようへいぶぶん）」を使った、埼玉県郷土料理です。ずいきやこんにゃくが混ざったごはんです。



12月の給食に「さいたま市産のくわい」を使用しました。12月6日に「くわいのから揚げ」を給食で出しました。くわいは、「芽が出ている」その姿から、おめでたい食材とされています。給食室で、芽を折らないようにていねいに揚げました。収穫の様子をビデオ放映し、学習をしながら味わうことができました。

食事と運動 体力アップ29-⑥

胃腸を守るネバネバ成分ムチンや、排便を促す食物繊維がたっぷりの旬の食材「れんこん」を食べて、健康管理をしよう！



～「れんこんごはん」のレシピ紹介～

< 材料 > 4人分

- 米…2合
- しょうゆ…20g (大さじ1強)
- 砂糖…7g (大さじ1弱)
- みりん…5g
- 塩…2.5g (小さじ1/2弱)
- 酒…5g (小さじ1)
- 油…2.5g (小さじ1/2強)
- 水…45g (大さじ3)
- 豚肉…50g
- 油揚げ…25g
- ごぼう…50g
- れんこん…75g
- にんじん…25g

< つくりかた >

※下ごしらえ

- ・米は洗って水につけておく。
 - ・油揚げは、短冊切りして、熱湯をかけ油抜きする。
 - ・ごぼうはさがき、れんこんはイチヨウ切りにし、酢水または水に10分程度さらしてアクをぬく。
 - ・にんじんは千切りにする。
- ①油を熱し、豚肉を炒める。
 - ②野菜と油揚げを加えて炒め、水を入れて煮る。
 - ③調味料で味を調える。
 - ④具と煮汁に分けて、煮汁を入れて水加減をし、炊飯する。
 - ⑤炊き上がったご飯に具を混ぜ込む。