



きゅうしよくだより

R5年12月22日
江戸川区立清新第一小学校
校長 石橋 悟

もうすぐ2学期も終わります。年末年始は日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しい冬休みをお過ごしください。食べすぎにはくれぐれもご注意ください！

給食のない日にこそ牛乳を飲みましょう！

1日の
カルシウム推奨量(mg)

骨が急速に成長する小・中・高校生は一生のうちでいちばんカルシウムをとる必要がある時期です。牛乳には、特にカルシウムが体に吸収されやすい形で含まれています。

おまけに魚や野菜と違って、料理をしなくてもすぐ飲めるという優れたもの。体をつくるたんぱく質も豊富です。給食のない休みの日、皆さんは必要なカルシウム量をとれていますか。

カルシウムを多く含む食品

ヨーグルト 100g	120mg	モロヘイヤ 50g	130mg
プロセスチーズ 30g	189mg	小松菜 70g	119mg
サクラエビ 10g	200mg	木綿豆腐 50g	180mg
ひじき 10g (乾燥)	140mg	ごま 10g	120mg



カルシウムを750mg
もとるって大変なの
ね！



スコッチフロス(麦のスープ)

イギリス料理で紹介しました。
おいしいので給食でも
レギュラー入りです☆

〈材料〉 給食での5人分

サラダ油	小さじ1/2
ベーコン	15g (短冊切り)
鶏小間肉	40g
玉ねぎ	80g (角切り)
セロリ	15g (粗みじん)
にんじん	70g (角切り)
キャベツ	70g (角切り)
コーン	40g
じゃがいも	40g (角切り)
鶏がらスープ	600cc
しお	小さじ1
こしょう	適宜
押し麦	45g
パセリ	20g (みじん切り)

※野菜は目安量です。その日家にある野菜を使ってください。

※鶏がらスープは、水とコンソメキューブなどで代用できます。その分、塩分を加減します。

〈作り方〉

- ①ベーコン、野菜をカットする。
- ②押し麦は、さっと洗い水につけておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、セロリを丁寧に炒める。
- ④玉ねぎが透明になったらとり肉を加え、肉の表面の色が変わったらスープを加える。
- ⑤にんじん、じゃがいも、水気を切った押し麦を加えて、フタをしてコトコト煮込む。
- ⑥野菜に火が通ったら、キャベツ、コーンを加えて調味する。
麦のとろみが程よくつきます。水分が少なくなっていたら水を足します。
- ⑦仕上げにパセリを加えて出来上がり。