

# 給食だより

平成23年10月11日

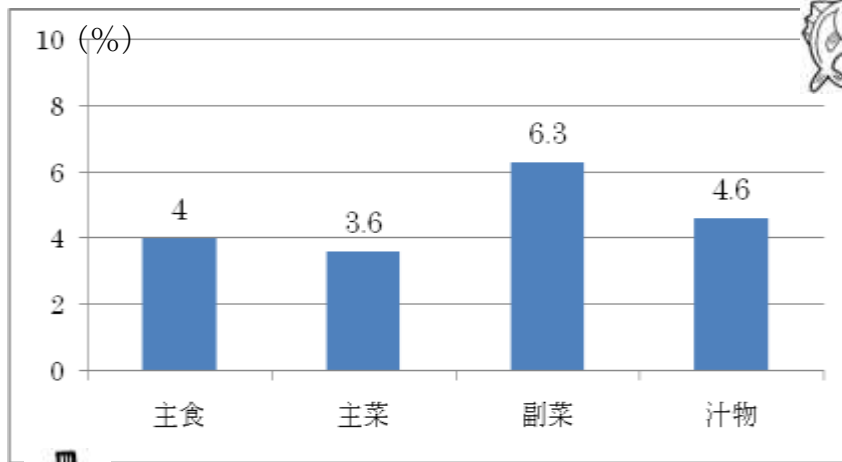
江戸川区立鹿本小学校

校長 松木 恭子

栄養士 室尾 知花

さわやかで過ごしやすい季節になりました。休み時間や放課後、校庭で元気に遊ぶ子どもたちの声が学校中に響き渡っています。秋は実りの季節でもあります。給食でも旬の食材「さんま」「さつまいも」「栗」「りんご」・・・と、秋の味覚が多く登場します。しっかり食べて、今しか味わえない旬の味を楽しむとともに、秋を感じて欲しいと思います。

## 好ききらいしないで食べましょう



こちらのグラフは鹿本小学校の4月～9月までの残菜の平均グラフです。鹿本小は江戸川区の中でも、残菜が少ないです。現に夏場、食欲が落ちそうな時期でも子どもたちは、がんばってモリモリと食べてくれていました。

個人差・献立差はありますが、全体的にサラダや和え物は、やはり他と比べて多く残る傾向にあります。



みなさんはこんな経験ありますか？「給食で苦手なものが出たけど、全部食べられたよ！」などなど…。

学校の生活は、みなさんが苦手なものでも食べやすくなるような工夫が、実はたくさん隠れています。右の好ききらいを克服する5つのポイントを見てください。当てはまるものがたくさんあります。

まだ苦手なものがあって食べられない人は、ぜひこの5つのポイントを意識して、過ごしてみてください。そして、いきなり全部食べなくても、まずは一口ずつ食べてみましょう。少しずつ食べていると慣れてきて、いつしかおいしく食べられるようになりますよ！



献立の工夫

## 好ききらいしないで何でも食べよう！

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



給食の時間

③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



生活科や総合など…



家庭科など…

④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



体育や遊びで

# 目によい食べ物特集

10月10日は目の愛護デーでした。給食でも目の健康に良いと言われているビタミンAなどの栄養がたっぷり入った給食を出しました。ビタミンAは、目を良くする他にも、のどや鼻の粘膜丈夫にします。これからますます寒く、風邪を引きやすい時期にもなります。今のうちから、ビタミンたっぷりの食事を心がけてほしいと思います。

## ビタミンAのはたらき



- 1.目や鼻、のどの粘膜を強くします。
- 2.肌をきれいにします。
- 3.骨の成長を助けます

## ビタミンAの多い食べ物



- レバー・にんじん・小松菜  
うなぎ・牛乳・たまご・かぼちゃ  
など・・・

## 今月19日(水)は青空給食です



この日はいつもの給食とは違い、こじか班ごとでお弁当給食を食べます。晴れの日には校庭で、雨の日にはそれぞれこじか班の教室で食べます。持ち物として

- ① 手さげ袋(10cmくらいのお弁当が横にならない大きさ程度) ②しきもの ③お手ふき



をご家庭よりお持ちくださいますようお願いいたします。

## ハロウィンセレクトを行います



今月よりおかずやデザートなどある料理のどちらか1品を選ぶ、セレクト給食を行います。今回はハロウィンメニューとしてデザートのタルトのセレクトです。パンプキンタルトまたは、べにいもタルトのどちらかを選びます。実施日は10月31日(月)です。

## --- 今月のこまちゃんメニュー『じゃがこまいため』 ---

### 【材料】 4人分

- ・にんにく 1かけ
- ・豚もも薄切り 60g(軽く塩こしょう)
- ・玉ねぎ M1/2個(スライス)
- ・じゃがいも M2個(千切り)
- ・小松菜 60g(2~3cm)
- ・赤ピーマン 1個(千切り)
- ・酒 大さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・ごま油、炒め油 少々

### 【作り方】

- ① 材料を切る。じゃがいもはしばらく水にさらしておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、にんにく、ぶた肉、玉ねぎ、じゃがいも、小松菜、ピーマンの順に炒めていく。
- ③ 酒~片栗粉までの調味料をあわせ、②に入れて味をととのえる。(味が薄かったら様子を見て塩を足してください。)
- ④ 最後にごま油を回し入れてできあがり☆

じゃがいものシャキシャキ感がくせになります♪冷めても味がしみているので、お弁当のおかずにもオススメです。

