



平成23年11月15日
江戸川区立鹿本小学校
校長 松木 恭子
栄養士 室尾 知花

落ち葉を踏む感触に秋の深まりを感じます。学芸会も終わり、子どもたちの緊張がゆるみ、疲れもたまってくる時期です。また朝晩はすっかり冷え込み、その気温差から体調を崩してしまいがちです。早寝早起きを心がける、衣類をこまめに調節する、外から帰ったらうがい・手洗いをきちんと行うなど、意識して風邪の予防につとめましょう。

地元の野菜、小松菜をもっと知ろう！食べよう！

11月30日は、三区一斉小松菜給食の日です。この日、とれたてのおいしい小松菜が鹿本小学校にプレゼントされます。私たちの住んでいる江戸川区は、日本一多く小松菜がとれる区です。今日は、私たちの地元野菜、小松菜についてお話していきます。

全部で12kgも小松菜が、JA農家の方からプレゼントされます☆



・小松菜の栄養 栄養たっぷりの小松菜。カルシウムは野菜の中でも最も多く、貧血を予防する鉄分も豊富です。

100g あたり	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物せんい
小松菜(生)	170	2.8	39	1.9
ほうれん草(生)	49	2.0	35	2.8
大根(生)	24	0.2	12	1.4
レタス(生)	19	0.3	5	1.1

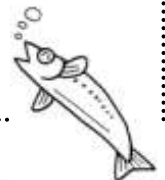
・小松菜の旬は??

今では、ハウスなどで、効率的に栽培されている小松菜ですが、もともとは「冬菜」と呼ばれていました。小松菜の旬は冬です。冬場の霜が降りてからのほうが、栄養が多く、甘味も増しておいしいと言われています。



・魚も小松菜を食べている!?

臨海水族園では、小松菜を魚のえさに利用しています。その理由は、栄養が多くて一年中手に入るからです。ゆでた小松菜をひもでつるして水槽に入れると、魚たちが小松菜に群がってきます。



・どんな料理にも合う小松菜

苦味の少ない小松菜は、どんな料理にも相性バッチリ☆
ふりかけやパン、めんの中にも入れたり、ホットケーキやアイスなどのお菓子の中に入れてもおいしく食べられます。

これからますますボク(小松菜)がおいしくなる季節です。たくさん食べてね☆
また、小松菜農家や直売所に行ったら、ぜひぼくを見てみてね!



8日に3年生祖父母の方とのふれあい給食が行われました

11月8日(火)に3年生の祖父母を対象に、ふれあい給食会が行われました。4校時は、「ふれあいの会」ということで、3年生は体育館で一緒にめんこやコマなどの昔遊びをしたり、学芸会のお知らせや歌をプレゼントしました。給食の時間は、各クラスにお招きし、会食を楽しみました。



こちらです。



素敵なお手紙も作りました☆



がんばる。

野菜も食べるのよ。

この日は秋の味覚をたくさん取り入れた和食です！



会の後半は、祖父母の方から当時食べていた食べ物や一言お話をいただきました。「給食おいしかった」というお声を多く聞き、給食室も私も励みになりました。子どもたちにとっても昔の遊びや食べ物などを知る良い機会となったようです。

栄養士実習生が来ました

11月2日から9日までの5日間愛国学園短期大学の学生3人が栄養士の実習に来ました。調理場で一緒に給食を作ったり、給食手紙を書いたり…給食時には、子どもたちのクラスに入り、食べ物や栄養の話をしたり、会食等を行いました。

来月の給食には実習生のたてた献立も取り入れます。学生たちのアイデアあふれるメニューを楽しみにして欲しいと思います。



今月のこまちゃんメニュー『こまちゃんポンチ』

【材料】 少し多めの5人前

- ・白玉粉 100g
- ・こまつな 50g
- ・絹とうふ 1/6丁
- ・フルーツ缶や
お好みの果物 適量
- ・水 2カップ
- ・さとう 40g

シロップ

【作り方】

- ① 小松菜はよくゆでて、ミキサーにかける。(または、よくみじん切りにする。)
- ② 白玉粉にとうふと①を入れて、よく混ぜる。耳たぶの固さになるまで、水で調節する。
- ③ ②を丸め、沸とうしたお湯の中に入れる。浮き上がり、2~3分程度ゆでたら、ザルに取り、冷水でしばらく冷やす。
- ④ シロップを作る。材料を入れ、さとうが溶け、少しとろみがつくまで火にかける。冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ お好みのフルーツ缶や果物を切り入れ、よく冷えた③・④を入れてできあがり☆



こまつなくん

豆腐を入れることで、よりなめらかなもちもちになります。また、今の時期はおいしい果物がたくさんあります。お子様の包丁の練習にも良い機会です。ぜひたくさん取り入れてみて下さい☆