



平成23年12月20日
江戸川区立鹿本小学校
校長 松木 恭子
栄養士 室尾 知花

今年も残りわずかとなりました。師走に入った途端、夕暮れも早まり一段と冷え込んできました。クリスマスやお正月と楽しみな行事が多い冬休み、栄養・休養・保温を意識して、この冬元気に過ごして欲しいと思います。

冬休みを元気に過ごすために

もうすぐ待ちに待った冬休みです。せっかくの楽しい冬休み、かぜを引いて台無しにならないように、栄養を十分にとって丈夫なからだをつくり、規則正しい生活を心がけましょう。

早寝早起き朝ごはんがおいしい!

朝ごはんは、頭やからだを自覚めさせ、1日を元気にスタートさせるための、欠かすことのできない大切な食事です。

正月やクリスマスなど、冬休みは特に夜更かしや朝寝坊で生活が乱れがちになります。家で起きる時刻・寝る時刻を決めて、規則正しい生活リズムを身につけましょう。そして毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。



1日1杯、ゴクゴク牛乳!

給食には毎日必ず牛乳がついています。それは、成長期のみなさんにとってカルシウムなどの大切な栄養がたくさんあるからです。給食のない長い休みは、カルシウム不足になりがちです。休みの日にも、1日1杯牛乳を飲むようにしましょう。また牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなどの乳製品を意識してとるようにしましょう。



何でも食べて元気なからだ!

給食がない日には、好きなものだけ食べていませんか? 特に野菜は、普段の食生活で不足しがちになります。野菜には、風邪や病気からからだを守るビタミンがたっぷり入っています。この冬、特に野菜をとることを意識して赤・黄・緑の食べもの全てがそろうように食べましょう。



おやつの食べすぎ要注意!

テレビをみながらやゲームをしながらおやつをだらだら食べてはいませんか? また、夕飯がもうすぐだというのに、がまんできずに食べてはいませんか?

おやつは一日のうちで楽しみな時間ですが、とり方を誤ると、つい食べ過ぎたり、食事がおいしく食べられなかったりします。時間と量を決めてとりましょう。



11月30日は区一斉小松菜給食の日でした

11月30日の朝、とれたての小松菜が鹿本小学校に届きました。この小松菜は江戸川・足立・葛飾の三区の小中学校に農家の方々が小松菜を無料でプレゼントしてくれたものです。この取り組みも今年で4年目(江戸川区は5年目)となりました。そこには農家の方の地元野菜の小松菜をもっとおいしく食べて欲しいという願いが込められています。



今日も残さずキレイに食べましょう!

いただいた小松菜は全て料理に取り入れました。



お昼の放送でも小松菜 どの学年の子たちもモリモリおいしく食べました! について話しました。

こまつなおいしいね!



おかわりジャンケンもいつもより気合いが入ります。

12月15日に4年生で味噌づくりをしました



4年生で育てた大豆を使って、今月15日に味噌作りを行いました。始めに大豆について少し学んだ後、いよいよ実習。大豆を細かくつぶす作業は意外と大変な作業で、各班それぞれ力を合わせて頑張りました。作ったみそは3学期にみそ汁にして食べます。



(←)4年生の育てた大豆です。さまざまな色・形ができました!

(左)みんなで一生懸命つぶしました。

(右)狙いをさだめて、思いっきり投げ入れます。



《子どもたちの感想》

- ・豆をつぶすのはかんたんだと思っていたけど、すごくむずかしくてびっくりしました。
- ・私は練るのが楽しかったです。できるのがまちどおしいです。
- ・味そ作りをしてみて、大変さがよくわかりました。
- ・わたしはみそしるが好きなので出来るのが楽しみです。
- ・調理さん大豆をゆでてくださりありがとうございます。



--- 今月のこまちゃんメニュー『こまちゃんハンバーグ』 ---

【材料】 4~5個分

- ・玉ねぎ 小さめ1個
- ・合い挽き肉 250g
- ・木綿豆腐 50g
- ・小松菜 1/4束(2~3cm)
- ・たまご 1/2個(千切り)
- ・パン粉 40g
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 2~3つまみ
- ・こしょう、ナツメグ粉 少々
- ・ケチャップ、ソース 大さじ2ずつ
- ・しょうゆ、酒、さとう 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ→みじん切り、フライパンでよく炒める。豆腐→水気を切っておく。小松菜→みじん切り。パン粉は牛乳に浸しておく。合い挽き肉→練る。
- ② ①の材料。溶き卵、調味料Aを入れてよく練る。
- ③ ②を叩いて空気を抜き、小判型にする。真ん中を少しへこませる。
- ④ 熱したフライパンに油をひいて、中まで火が通るようにじっくり焼く。
- ⑤ ハンバーグが焼けたら取り出して、調味料Bを入れて少し火にかける。
- ⑥ ソースをハンバーグにかけてできあがり☆

給食ではソースにえのきを
入れました。味も出てさらに
おいしくなります☆

