

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

平成 29年 4月 朝倉郡学校給食会

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年で、「勉強や運動をがんばるぞ!」と気持ちを新たにしているのではないのでしょうか?何をするにも、まず健康であることが一番。今年度も、給食を通して食べ物や料理のことを学んだり、栄養バランスについて考えたりしていきましょう。

食べ物クイズ

海外では、春の訪れをお祝いする「イースター」のお祭りをしているところがあります。イースターにはあるものを食べたり、その形をしたお菓子を食べたりします。それは何でしょうか?

- ①たけのこ ②卵 ③うさぎ



学校給食について

学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ**3分の1**がとれるように考えられています。

家庭で不足しがちな、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2は1日に必要な量の3分の1よりも多くとれるようになっています。



《主食》

ごはん…週に4回です。福岡県産の「夢つくし」を使用しています。週に2回麦ごはんの他、わかめごはんや筍ごはんなどの混ぜごはん、赤飯などを実施しています。

パン…週に1回水曜日です。無漂白の小麦粉を使用しています。食パン、コッペパンが基本となっています。他に、ミルクパン、パインパンなども実施しています。

《牛乳》

毎日1本(200ml)つきます。成長期の子どもたちに必要な、たんぱく質、カルシウムが豊富に含まれています。

《おかず》

煮物、汁物、揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、和え物など様々な調理法となっています。旬の食材や、地場産物の積極的な活用を心がけていて、家庭でとりにくい食品(豆類、小魚、海藻など)を多く取り入れるように心がけています。

食育の日…毎月19日の食育の日には筑前町産の「大豆」を使ったメニューを取り入れています。

その他にも、行事食、郷土料理、かみかみ献立、筑前和食の日などバラエティーに富んだ給食になるよう努めています。

1700kcal スパゲティー ミートソース

野菜サラダをプラスして、栄養バランス good!

【材料】3人分

- スパゲティー…200g
- ゆで塩(水の1%)
- 合びき肉…170g
- 玉ねぎ…250g
- 人参…小1本
- マッシュルーム…70g
- サラダ油…適宜
- 水…適宜
- 赤ワイン…大さじ1
- コンソメ…少々
- ケチャップ…100g
- ウスターソース…小さじ1
- 塩・こしょう…少々
- チーズ…30g

【作り方】

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切り、マッシュルームは薄くスライスする。
※ きのは、好みでしめじ・エリンギ・えのきなど、家庭にあるものをご使用ください。
- ② 厚手の鍋を火にかけ、サラダ油を入れ、玉ねぎ・人参をよく炒める。
- ③ 合びき肉を入れて炒め、マッシュルームを加える。
- ④ ③に赤ワイン・コンソメ・水を入れて5分ほど煮たら、ケチャップ・ソースを入れて煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ スパゲティーは、茹で時間を確認して茹でる。
- ⑥ ④に⑤とチーズを入れて混ぜ合わせる。
※ 給食では、プロセスチーズ(5角)を使っています。ご家庭では好みのチーズをご使用下さい。

おいしいはなし

たけのこ

たけのこは、漢字では「竹の子」または「筍」と書きます。「旬」の字は1か月を上旬・中旬・下旬というように、「一旬」は10日間を表しています。10日間が食べごろということになります。たけのこは成長が早く、1日に90~120cmも伸びることがあるそうです。

あっという間に竹になって食べられなくなってしまうたけのこですが、竹や竹の皮は、昔から日本人の暮らしの道具として活躍してきました。笛・筆・箆・箱・竿・箆など、漢字に竹かんむりがつく道具や楽器は、竹から作られていたことを意味しています。

新鮮なたけのこを食べられるのは、この時季だけです。春の味を満喫しましょう。



クイズのこたえ

正解は ②卵 ③うさぎ です。

イースターは「復活祭」とも言われ、命のよみがえりを祝う祭りです。

卵や、子どもをたくさん産むうさぎは、「命」を表すシンボルとして、祭りの食べ物になっています。「色をつけた茹で卵」や、卵やうさぎの形をしたお菓子がお店に並びます。

