

ランチタイム

薬師寺小学校
給食だより

12月

読書週間と給食のコラボレーション

13日～17日は読書週間です。給食では、本に出てくる料理や食材が登場します。これをきっかけに本に興味をもってもらえたらうれしいです。給食で紹介した本は、図書室に置いてありますので、ぜひ読んでみてください。

日付	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
タイトル	給食番長	パンどろぼう	りんごがひとつ	ハリーポッターと秘密の部屋	やきざかなののろい
					
給食メニュー	カレー	アップルシナモントースト	りんご	シェパードパイ	さばの塩焼き
	好き嫌いの多い給食番長に怒った給食のおばちゃんたちは、家出をしています。代わりに給食番長が、工夫をこらしながらカレーを作ります。給食番長の作ったカレーのお味は？	パンが大好きなパンどろぼう。世界一おいしいパン屋に忍び込みパンをいただきます。いとこのパンを一口…。世界中のおいしいパンを食べてきたパンどろぼうは、とびきりおいしいパンを考えます。	動物たちは、みんなおなかをすかしているなか、おさるがりんごをとって逃げだします。にげるおさると追いかける動物たち。おさるはとうとう、かけつぷちに追いつめられました。その手には。	ハリーポッターシリーズの2作目「ハリーポッターと秘密の部屋」の中から、ホグワーツ魔法学校での食事にシェパードパイがでてきます。ハリーポッターはファンタジー小説で、7巻まで出ています。	やきざかながきれいな「ぼく」。夕食にでた、やきざかなをつつただけで食べたふりをしました。きらわないうでほしいやきざかなが、お風呂にも、ふとんにもどこでもついてきて「きらわないうでくれ～」というのです。

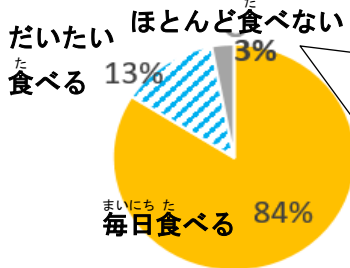


げんき 元気な1日は、朝ごはんから♪



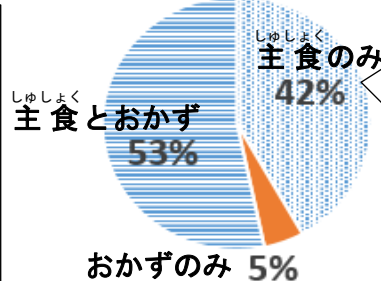
10月に朝食アンケートをとりました。朝ごはんを食べないと脳と体が目覚めず、うっかりミスが多くなってしまいます。しっかり栄養バランスのよい朝ごはんを食べてきましょう。

【朝ごはんを食べていますか】



「ほとんど食べない」人の理由が「起きられないから」でした。寝る時間はどうか？理想の睡眠時間は、9～11時間とされています。

【朝ごはんの内容について】



朝は忙しくバランスのよい朝ごはんを作るのが大変です。作り置きしておいたり、納豆や野菜ジュースなども手軽にとれますよ。

と り す ぎ ちゅうい 注意!

● 塩分をとりすぎていませんか?

ナトリウムの食事摂取基準・目標量【食塩相当量 (g/日)】

わたし たちが 1日に必要な食塩の量は決まっています。右の表を参考に、この量をこえないように食事をしましょう。

年齢	男性	女性
6~7	6.0未満	6.0未満
8~9	7.0未満	7.0未満
10~11	8.0未満	7.5未満

食品の塩分量を見てみよう

おにぎり(さけ) 約0.9g	食パン1枚 約0.8g	カップめん1個 約4.8g	ポテトチップス 約0.9g	フランクフルト 約1g	せんべい1枚 約0.2g
-------------------	----------------	------------------	------------------	----------------	-----------------

カップ麺を汁まで飲んでしまうと、1日の半分以上の食塩をとることになってしまいますので汁は残すようにしましょう。そして、意外にも食パンにも食塩が入っていて、気づかないうちに食塩をとっていることもあります。

今は、体に問題がなくても、味の濃いものを取り続けていると将来、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。食習慣は子どもの時に身につきますので味の習慣をつけましょう。



❀ 12月の行事 ❀ 冬至です!

2021年は12月22日が冬至です。この日は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることでかぜをひかないといわれています。

＜かぼちゃのパワー＞



かぼちゃは皮が厚くて、長く保存ができたことから、昔は冬の貴重な野菜でした。かぼちゃには、かぜをひきにくくしてくれる「ビタミンACE(エース)」をしっかりとることができます。



きゅうしょく しょうかい 給食メニュー紹介

❀ きのこ混ぜごはん ❀

材料 【4人分】

- 精白米・・・200g
- もち米・・・200g
- 鶏ひき肉・・・100g
- ぶなしめじ・・・2/3株(80g)
- まいたけ・・・40g(1パック)
- えのきたけ・・・1/8(25g)
- 油・・・小さじ1(4g)
- オイスターソース・・・大さじ1(18g)
- 酒・・・大さじ1(15g)
- しょうゆ・・・小さじ2(12g)

【作り方】

- ① 精白米、もち米を洗米して、水につけて30分後に炊飯します。
- ② きのこの石突きをとり、ほぐします。えのきは、1/3カットします。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉、きのこを炒め、調味料で味をつけます。
- ④ 炊いたごはん①の中に③の具材を混ぜ合わせて完成です。