

きゅうしょくだより 5月

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は・・・36ヶ所目

北海道

北海道は、日本最北端の都道府県です。周りを太平洋、日本海、オホーツク海の3つの海に囲まれ、面積の7割が森林という豊かな自然環境に恵まれた土地です。かに・鮭などの海の幸、じゃがいも・アスパラガス・メロンなどの野菜や果物、牛乳・チーズなどの乳製品といった多くの特産物があります。

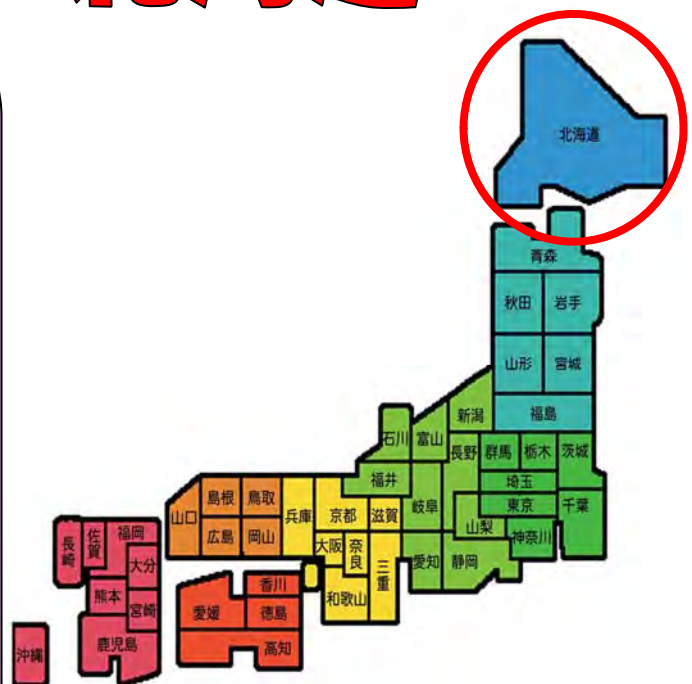
また、北海道は、かつて蝦夷地^{えぞち}と呼ばれ、アイヌ民族が暮らしていました。そのため、北海道の地名のほとんどは、アイヌ語に由来するものです。

さんべいじる 【三平汁】

三平汁は、北海道の郷土料理のひとつで、塩漬けの魚と保存のきく、じゃがいも、にんじん、大根などの野菜を煮込んだ汁です。江戸時代1784年に書かれた「東遊雑記^{とうゆうざっき}」という本に三平汁についての記録があり、北海道で昔から食べられていたことがわかっています。

【ザンギ】

ザンギとは、しょうゆやしょうが、にんにくなどで味付けしたから揚げのことです。語源は、中国語でから揚げを意味する「ザーギー」だと言われています。北海道では、お店や家庭でも食べることができ、道民に愛されている料理です。



こんにちは、「たべっピー」です。

今年度も日本全国から郷土料理、特産物、ご当地給食などを紹介します。どの都道府県が登場するかおたのしみに♪



運動と栄養

～運動会の練習や部活動がんばっているみなさんへ～

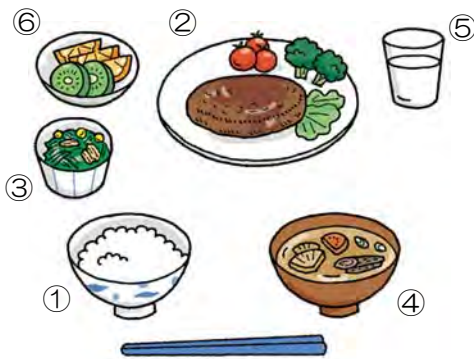
運動会の練習や部活動で体を動かすには、エネルギーや栄養素を多く必要とします。しっかりと力を発揮するために大切なポイントを紹介します。

★ポイント1「早寝・早起き・朝ごはん」



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、頭もからだも働かなくなってしまいます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。

★ポイント2「栄養バランス」



力を発揮するには、栄養バランスのよい食事をし、しっかりとした体をつくるのが大切です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。下の6つをそろえると栄養バランスが整います。

- ①主食：主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類
- ②主菜：主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず
- ③副菜：野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず
- ④汁物：野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物
- ⑤牛乳・乳製品：主にカルシウムが多く含まれている牛乳、チーズなど
- ⑥果物：みかん、りんご、キウイフルーツなど



平成30年度親子でつくる学校給食メニューコンクールから、優秀賞を受賞した富士市立鷹岡小学校 大橋弘夢さんの「goo!! (具) 沢山しいたけしゅうまい」を紹介します!

goo!! (具) 沢山しいたけしゅうまい

作り方

材 料 4 人 分

- 生しいたけ・・・・・・・・・・8個
- A さくらえび・・・・・・・・・・4g
- れんこん・・・・・・・・・・40g
- とりひき肉・・・・・・・・・・200g
- 豆腐・・・・・・・・・・50g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・60g
- しょうが、塩、こしょう・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
- たまご・・・・・・・・・・大さじ2
- B 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
- しょうゆ、鶏がらスープの素・・・・・・・・大さじ1と1/2
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- もやし・・・・・・・・・・8g
- 油・・・・・・・・・・適量
- 長ねぎ (白髪ねぎ)・・・・・・・・20g

- ① しいたけは茎を切り、xの形に飾り切りする。茎は石づきをとってみじん切りにする。
- ② れんこんは食感が残るようにあらみじん切り、ねぎもみじん切りにし、桜えびは手で細かくする。豆腐は水気を切っておく。
- ③ Aと①のしいたけの茎を混ぜて、具を作る。
- ④ しいたけの裏に③の具を詰め、片栗粉をまぶして、少なめの油でフタをして両面を10分程揚げる。
- ⑤ Bを鍋に入れてとろみがつくまで加熱し、あんを作る。
- ⑥ 皿にゆでたまやし、④のしいたけしゅうまい、⑤のあん、白髪ねぎを盛り付ける。

たくさんの具を、しいたけにギュッと詰めこんで栄養満点! 具だくさんなのに、食べやすいので野菜嫌いな子どもさんも喜んでもらえると思います。豆腐のふんわり感とれんこんのシャキシャキ感を味わえるよう、工夫しました。

