

1月給食だより

立川市立第七小学校
栄養士 和田 紀代子

12月の給食に使用した食材の産地

令和2年12月使用分の主な給食用食材の産地について、下記のとおりご報告します。
なお、ご質問等ございましたら、事務室を通じて栄養士までお問い合わせください。

食材	主な産地	食材	主な産地	食材	主な産地
米	長野	さば	ノルウェー	ほうれんそう	東京
パン	北海道	ししゃも	ノルウェー	ねぎ	東京
飲用牛乳	栃木	にぎす	石川	白菜	東京
豆腐	愛知・佐賀	里芋	熊本・宮崎・大分・長崎	しめじ	長野
鶏肉	岩手	大根	東京	えのき	長野
豚肉	岩手・茨城	キャベツ	東京	ごぼう	青森
鶏卵	福島	にんじん	東京	ゆず	東京
たこ	北海道	ブロッコリー	東京	みかん	神奈川

※パンは、主要な原材料である小麦粉の産地です。
※加工品は、主要な原材料の産地です。

立川市の栄養士たちは、献立の幅を広げるために調理実習を行ったり、献立の情報交換を行っています。七小の「手作りふりかけ」も人気メニューですが、今年度の調理実習で新たに覚えた「ピーマンとじゃこ」のふりかけを12月の献立に取り入れたところ、子どもたちがよく食べてくれました。七小の人気メニューの仲間入りすると嬉しいです！

冬休みにつくってみよう！ 給食の野菜たっぷりレシピ

【ピーマンとじゃこのふりかけ】

【材料 5人分】

- ・ピーマン 100g
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・白いりごま 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

1. Aの調味料を合わせておきます。
2. フライパンにごま油をひいてピーマンを炒めます。
3. ちりめんじゃこを加えてさらに炒めます。
4. 調味料を加えて仕上げにごまを加えたら出来上がりです。

A

おせちに飽きたら作ってみてね!!

【春巻き】

【材料 10本分】

- ・春巻きの皮 10枚
- ・豚ひき肉 200g
- ・生しいたけ 100g
- ・人参 50g
- ・にら 50g
- ・れんこん 100g
- ・にんにく ひとかけ
- ・しょうが ひとかけ
- ・はるさめ 15g
- ・サラダ油 適量
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・でんぷん 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・揚げ油 適量

【作り方】

1. にんにくとしょうがはみじん切りにします。
2. しいたけ、人参、れんこんはせん切りにします。
3. にらは3cmの長さに切り、はるさめは水で戻して3~4cmに切ります。
4. フライパンに油をひいて1のにんにく、しょうが、豚肉を炒めます。
5. 2の野菜を加えて炒めます。
6. 調味料を加えて、にらとはるさめを加えます。
7. 水溶きでんぷんでとろみをつけたら具の完成です。
8. 7の具を春巻きの皮で包んで揚げたら出来上がりです。

※しっかり味が付いているので、何もつけずに食べてもおいしいです。
冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにピッタリです！

給食調査を行いました。

立川市の小学校給食では毎年、市内統一給食調査を実施しています。この調査は、児童の喫食状況、嗜好の実態を把握し、今後の献立作成や食指導の参考にすることを目的としています。

今年は「野菜」をテーマにして11月25日（水）～27日（金）の3日間行いました。

毎日の給食には、100g位の野菜がでます。これは、小学生が一日に食べようという野菜の目標量の3分の1です。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が多く含まれています。身体のバランスを整えたり、腸の掃除をしたりしてくれます。身体の調子が悪くなったり、便秘になったりしないよう、野菜をたっぷり摂ってほしいことを、お昼の放送の「きゅうしょくしつからのおたより」で放送委員会の子どもたちがつたえてくれました。

12月の給食だよりでもお伝えしましたが、七小の給食の汁ものにはたくさんの野菜が入っていて、子どもたちは「野菜からのだしがでていておいしい」といってよく食べてくれます。給食調査では残量も調べるのですが、1.1%~8.4%と一桁でよく食べていました。

テーマは野菜でしたが、気温が下がり冷たい牛乳の残量が増えやすい季節、特に1年生は汁ものが付く日にはおなかがいっぱいになってしまい残りがちです。しかし牛乳には成長期に必要な骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれ、他のカルシウムが豊富な食品よりも吸収率が高いので、「牛乳にはこんなにたくさん(227mg)カルシウムが入っていてみんなの成長に欠かせないから、給食では毎日牛乳がでる。」ということカルシウムのキャラクター「カルちゃん」を用いてお話ししました。1年生の間ではカルちゃんが大人気です！



カルちゃんだよ。みんなぎゅうぎゅうのんでね！

絵本と給食コラボ

「おしゃべりなたまごやき」

寺村輝夫 作 長新太 画 福音館書店

王様にとっての一番の楽しみは遊ぶこと。今日はお城の中を走ることにしました。王様がお城の裏まで回ったとき、にわとりたちがぎゅうぎゅうに詰まったにわとり小屋を発見しました。偶然にも小屋の戸には鍵がかかっていませんでした。コックさんが鍵を開け忘れたのです。にわとりたちをかわいそうに思った王様が小屋の戸を開けると、ぎゅうぎゅう詰めだったにわとりたちが一斉に飛び出してきたからさあ大変！