



給食だより

川本南小学校
平成28年5月



新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生はようやく小学校の給食に慣れ、給食の時間が待ちどおしいようです。

これからの時期は急に気温も上昇し、子どもたちにとって新しい環境で疲れもやすいときです。家庭で十分に睡眠をとり、バランスの良い食事をとることが大切です。特に朝ごはんは1日の活動源です。主食・主菜・副菜を組み合わせずたっぷり食べて登校しましょう。

一年生の給食が始まりました



子供たちの声（感想）

- ・17日（金）の最初の給食はやきそば、ウィンナー、フルーツババロアでした。全部おいしかったよ。
- ・牛乳もおいしかった。
- ・えびしゅうまいもおいしい。
- ・フルーツクリームサンドもおいしいね。
- ・ごまみそラーメン、すごくおいしかった。
- ・サラダにわかめが、入っていておいしい。
- ・ピビンバ、初めて食べた。おいしかったよ。



旬の食材！ 鰹（かつお）



★ かつおの栄養 ★

鰹には、骨を強くするカルシウムや骨粗しょう症を防ぐビタミンD、また良質なタンパク質などが含まれていて、栄養の宝庫と呼ぶにふさわしい魚です。とくに、血合いの部分には、健康増進に役立つビタミンBやナイアシン、鉄、タウリンがたっぷりで、その成分と量はレバーに匹敵するといわれています。

★ つくってみましょう ★

かつおのバーベキューソース（5月11日（月）の給食に出ます。）

（4人分）

| | |
|------------|------|
| ・かつおの角切り | 200g |
| ・しょうが | 3g |
| ・酒 | 3g |
| ・しょうゆ | 5g |
| ・かたくり粉 | 20g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・バーベキューソース | |
| ・トマトケチャップ | 15g |
| ・ウスターソース | 8g |
| ・砂糖 | 5g |
| ・カレー粉 | 0.8g |
| ・水 | 8g |

- ① かつおは、しょうが、酒、しょうゆで下味をつけます。
- ② ①にかたくり粉をまぶして、あげます。
- ③ バーベキューソースを煮立てます。
- ④ ②に③をからめて出来上がり。

旬のキャベツ

1年間の中で、春のキャベツは、葉もやわらかく

あま味もたっぷりでもっともおいしいと言われてい



ます。まずは、ドレッシングをかけずに、そのままのキャベツを味わってみると、あまさがわかります。しんの白い部分には『ビタミンC』が多く、病気に負けない力とお肌をスベスベにする効果があります。外側の緑色の部分には『ビタミンA』が多く、目の働きをよくしたり、皮膚や粘膜を丈夫にして病気に対する抵抗力を高めます。



