



給食だより

川本南小学校
平成26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、子供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ゆっく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（木）の最初の給食は、タンメンでした。準備から「いただきます」まで、一生懸命に配膳をしていました。
- ・初めての給食全部おいしかったよ。
- ・サラダもおいしかった。
- ・しゅうまいも好き。
- ・からあげのカレーソース、カレーの味がピリッとしておいしいね。
- ・牛乳パックのリサイクルでは、「ほら、牛乳パック、あけられたよ。だんだんじょうずに、あけられるようになりました。
- ・サラダにひじきが、入っていておいしい。
- ・ビビンバ、初めて食べた。おいしかったよ。
- ・やきそば、おいしかった。ヨーグルトあえ、フルーツおいしかった。



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 ☆

“かつおの香り揚げ”

5月26日（月）の給食に出ます。

（4人分）	
・かつおの角切り	200g
・しょうが	少々
・酒	大さじ2
・しょうゆ	大さじ3
・カレー粉	小さじ2
・かたくり粉	大さじ3
・揚げ油	適量

- ① かつおは、しょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② カレー粉とかたくり粉は混ぜておく。
- ③ かたくり粉をつけて油で揚げる。

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。

