



令和4年9月1日発行
佐倉市立山王小学校

山王小★食育だより

9月号



夏休みも終わり、新学期がスタートしました。生活リズムの変化や夏の暑さの疲れで体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、疲れたらしっかりと休息をとるようにしましょう。



～佐倉市学校栄養士会からのお知らせ～

★「朝ベジ」が始まります★

何かと忙しい朝、野菜を食べられていなかったりしませんか？
栄養バランスのよい朝食に野菜は欠かせません。そこで佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜（ベジタブル）を食べよう」略して「朝ベジ」の取り組みを始めます。
今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていきましょう。



今後、手軽に作れる朝食メニューなども紹介していく予定です。
今月は「きゅうりの南蛮漬け」です。
(別紙配付のレシピをご覧ください。)



さあ、みんなで
「朝ベジ」しよう！



全国の郷土料理紹介

～栃木県～



「栃木県」は、関東地方北部に位置し、周囲を4つの県に囲まれた、海に面していない県です。夏と冬、昼と夜の寒暖差、湿度の差が大きい気候が特徴で、その気候を活かし「こんにゃくいも」や「にら」など、全国に自慢できる特産物がたくさんあります。栃木県では、全国の生産量の98%以上を占める特産物となっています。「いちご」と「かんぴょう」の生産量は全国1位です。



レシピ紹介：【かんぴょうの胡麻酢和え】

【材料(4人分)】

- かんぴょう(乾)…8g
- 人参…20g
- キャベツ…100g
- コーン…20g
- A
 - 砂糖…小さじ1
 - 酢…小さじ2
 - 醤油…大さじ1/2
 - すりごま…小さじ2

【作り方】

- ①かんぴょうは洗って水で戻し、2cmぐらいの長さに切り、ゆでる。
水気をきって冷ましておく。
- ②キャベツは短冊切り、人参は千切りにし、さっとゆでる。
水気をきって冷ましておく。
- ③Aをよく混ぜ合わせる。
- ④①、②をボウルに入れ、④とごまを加えてよく混ぜ合わせる。

9/16(金)
栃木県献立で
登場します。



かんぴょうは、ユウガオの実を薄く細長くおいて、乾燥させた食品です。カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富です。





山王小給食人気メニュー総選挙 2022

7月に七夕企画として給食メニューの人気投票を実施しました。

短冊に好きな給食メニュー1つとメッセージを書き、笹につけて投票してもらいました。笹は7/7まで配膳室前に飾りました。



メッセージには好きなメニューに対する熱い思いが多くありましたが、中にはメニューは書かずに「全部おいしいので選べません」と書いた子も…。また、「給食大好き」「いつもおいしい給食ありがとう」という言葉も多く、子どもたちの給食に対する気持ちが伝わってきて、温かい気持ちにしてもらえました。

結果発表はとても盛り上がりましたが、やはりデザート系のメニューが子どもたちには人気が高いことがあらためて分かりました(´-`);

今度は「主食」「おかず」などの部門ごとの投票もしてみたいと思いました。

子どもたちにとっての推しメニューがもっと増えるように、今後もおいしく楽しい給食を提供していきます(´_`)/

山王小 給食人気メニュー総選挙 2022

けっかぱびょう 結果発表

第1位 45票
フルーツポンチ
あっとどき 圧倒的な大勝利!
みんな ありがとう♡

第2位 15票
もりのタルト
どうしようもない 登場回数少ないのに さすがの人気!

第3位 13票
からあげごはん
神に感謝…
大健闘! ごはん部門から 唯一ランクイン!

第4位 12票
マシュマロコーン
くっ もりのタルトに 負けた…

第5位 11票
やさしい チップス
相当な 順位ですわ

第6位 7票
てづくり はちみつ レモンゼリー
うれしい!

第7位 6票
きなこあげハン
てれるな

9月の給食に 「神セブン★メニュー」 が登場します!



給食レシピ紹介:【ごまジャコサラダ】

【材料(4人分)】

- ・キャベツ…葉・大1枚(100g)
 - ・きゅうり…1/2本(50g)
 - ・にんじん…1/8本(20g)
 - ・ちりめんじゃこ…大さじ1
 - ・白いりごま…大さじ1/2
- A
- ・ごま油…小さじ1
 - ・サラダ油…小さじ2
 - ・酢…小さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、人参は千切りにし、さっとゆでる。水気を切って、冷ましておく。
- ②きゅうりはせん切りにし、塩少々(分量外)をふり、2分ほどおき、しぼって水気を切る。
- ③ちりめんじゃこ、ごまはフライパンでから炒りして冷ましておく。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③をボウルに入れ、④を加えてよく混ぜ合わせる。



2年N・Yさんのリクエストです。



