

人気メニュー 学校給食

今月は、7月のメニューで好評だった、暑い季節にピッタリの料理を紹介します。

パエリア

294 kcal

【材料】分量：小学校3・4年1人分
 精白米……………65g
 タマネギ……………5g
 ピーマン……………5g
 鶏もも肉……………10g
 むぎエビ……………10g
 イカ短冊……………10g
 ニンニク……………0.5g
 トマト缶詰……………10g
 オリーブ油……………適宜
 コンソメ……………2g
 サフラン……………0.02g
 塩コショウ……………0.5g
 水……………60g



【作り方】①精白米は洗って水気を切っておく。②タマネギ、ニンニクは、みじん切り、ピーマンは5mm角程度に切っておく。③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、鶏もも肉・イカ・エビをいためる。④③の具を取り出し、オリーブ油を足し、ニンニク・タマネギを焦げないようにいためる。タマネギがきつね色になってきたら①の米を加え、米が透き通り、つやがよくなるまでいためる。トマトの水蒸を加えて、木べらでトマトをつぶしながらいためる⑤④に③と水を加え、コンソメ・サフラン・塩コショウで味付けし、全体によく混ぜながら強火で一気に入沸騰させる。⑥蓋をし、弱火で芯がなくなるまで炊き込む。

子どもたちの感想・先生からのコメント

- ・パエリアに入っているトマトが食欲をそそりました。
- ・アツアツのパエリアでしたが、とてもおいしかったです。
- ・味付けが子どもに合っていたようで好評でした。

給食センター掲示板

給食センターからのお知らせです。今回は、皆さんの疑問にお答えします。

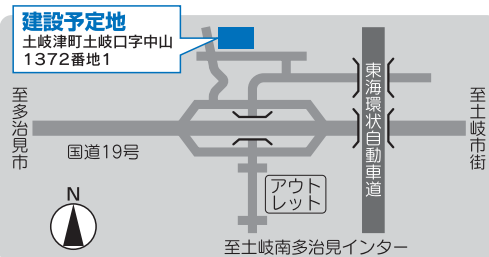
Q 給食センターが新しくなるってホント？

A はい。22年度の2学期からの稼働を予定しています。本年度設計業務に着手し、21年度には工事着工の予定です。

Q なぜ新しくするのでですか？

A 現在の給食センターは、昭和47年に建設され36年が経過しました。時代の変化とともに、子どもたちへの食育の重要性が見直され、学校給食の現場からも食育を担うことが期待されています。

そのため、より衛生的で安全・安心な多様性に富んだ手作り給食を提供するために、新たな学校給食センターを建設することになりました。



毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ（アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>）でご覧になれます。

みんなが 楽しく食育!

①食事が身体に大切だと分かって、 身体に良い食べ方ができるために その1



毎日しっかり朝食を食べよう!!

☆朝食が大切な訳☆

1. 体温の上昇効果

朝食を食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

2. エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝食を食べることで就寝中に使われたエネルギーや栄養素、さらに午前中に使うエネルギーや栄養素を補充します。朝食の摂取状況が、学力と関連することもいわれています。脳にもしっかり栄養を。

3. 便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムがつくれます。

朝食の欠食により、生活リズムが乱れ、それが便秘の原因になることもあります。



☆朝食を欠食すると・・・☆

朝食を欠食して、1日の食事回数を少なくすると、肝臓で中性脂肪やコレステロールがたくさん合成されるようになります。1日に取るエネルギー量が同じでも、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増え、血清コレステロールや中性脂肪が高くなって、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

また、朝食を欠食することでおやつをたくさん食べてしまったり、まとめ食いが習慣になって、結局、食べる総量が3食で食べるよりも多くなってしまいます。このような食習慣も生活習慣病につながります。

～早ね早起き朝ごはん!～

夜型の生活リズムの人に多い朝食の欠食。生活習慣を見直して生活リズムを整え、早ね早起きを心掛けましょう。

朝食をしっかり食べて気持ち良い1日のスタートを!!



次回は・・・朝食の内容について見ていきます。

教科書を使って脳トレの答え

Q1. ①キ ②ア ③カ ④イ ⑤オ ⑥ウ

Q2. ①電気洗たく機で洗ってよい。水温は40℃以下 ②塩素系漂白ざいによる漂白はできない ③日かげにつるして干す ④アイロンは「中」の温度でかける ⑤弱い手洗いをする(洗たく機は使用しない)。水温は30℃以下

Q3. ①…はたらき(ウ)、栄養素(オ) ②…はたらき(ア)、栄養素(キ) ③…はたらき(イ)、栄養素(カ)