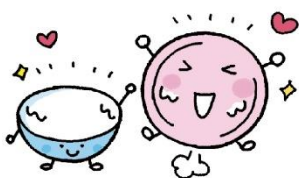


給食だより

令和6年10月 さいたま市立与野本町小学校

10月の給食の目標:のこさず食べよう

おうちの人といっしょによみましょう



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

苦手な食べ物を食べやすくする工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



給食の定番メニュー「ソイ丼」は今から15年ほど前に市内の栄養士が考案したものです。大豆が苦手な児童にもおいしく食べてもらえるよう、外食で食べたメニューをヒントに生まれました。本校でもソイ丼が出た日は、また食べたい！と児童からたくさんリクエストをもらいます♪レシピを紹介しますのでぜひご家庭でもお試しください。火を使う時は保護者の方と一緒に調理してください。

【材料：大人4人分（g）】（可食部）

植物油	大さじ 1/2
ベーコン	20g
豚ひき肉	240g
清酒	小さじ 2
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
水	180ml
だいず（乾）	90g
カレールウ	30g
溶き水	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1
さやいんげん	30g

【作り方】

※大豆は戻しておく。（冷凍、水煮を使用の場合の分量は180gです）

※さやいんげんは1.5cmの長さに切り、ゆでて水にさらし、水気を切っておく。

- ①油でベーコンをじっくり炒める。
- ②豚肉を加え、清酒を振りかけほぐしながら炒める。
- ③水、調味料を入れ煮る。
- ④大豆を加え煮る。
- ⑤大豆がある程度やわらかくなったら火を止め、カレールウを入れる。
- ⑥弱火で煮て、様子を見ながら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦さやいんげんを加え仕上げる。

★調味料はお好みに合わせて加減してください。

★もともとのレシピは「さやいんげん」ではなく、「春菊」が使用されています。給食では季節や児童の実態に合わせグリーンピース、こまつな、ほうれんそうなども使用しています。

10月19日（土）に運動会を開催します。18日（金）は「運動会がんばれ献立」を実施します。児童会で決まった運動会の「スローガン」をもとに献立名を考えました！フルーツポンチはクラスで完成させるスペシャルバージョン！お楽しみに♪

31日（木）はつぼみの日です。6年生が中学校の授業や部活を見学するために与野西中に行きます。給食では「つぼみの日献立」としてカレー、つぼみサラダという共通の献立を与野西中、与野八幡小、鈴谷小、与野本町小で実施します。中学校にきょうだいがいるご家庭はぜひ、話題にしてみてください。

10月28日（月）は与野本町小153回目のお誕生日です。給食では「与野本町小おめでとう献立」を実施します。与野本町小のキャラクター「ほんまっちー」の焼き印が付いた与野本町小オリジナルの卵焼きを出します！本物の鯛を出したいところですが、今回は「たい焼き」でお祝いします🐟



その他にも「目の愛護デー献立」「ハロウィン献立」を実施する予定です！

10月は行事がたくさん！給食でも盛り上げられたら嬉しいです★

