

ぱくぱくもりもり



平成31年 1月23日
足立区立栗島小学校
校長 八木 雅治
栄養士 竹口 さやか



としあけ、ますますさむさが厳しくなってきました。
足立区内でもインフルエンザが流行しています。ウイルスに負けない体を作るためにも、体をよく動かし、3食きちんとしたご飯を食べ、夜はしっかり休んで、健康に毎日を過ごしてほしいと思います。
今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日は全国学校給食週間です!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。

全国学校給食週間と7つの目標!



★ 食育・野菜の日「白菜」★

白菜のクリーム煮 (4人分)



<材料>

鶏肉	100g	鶏ガラスープの素	小さじ1
じゃが芋	中1個	水	1カップ
にんじん	中1/3本	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	中1/2個	こしょう	適量
白菜	1/8個	牛乳	1と1/4カップ
しめじ	30g	バター	15g
パセリ	適量	油	大さじ1/2
		小麦粉	大2

<作り方>

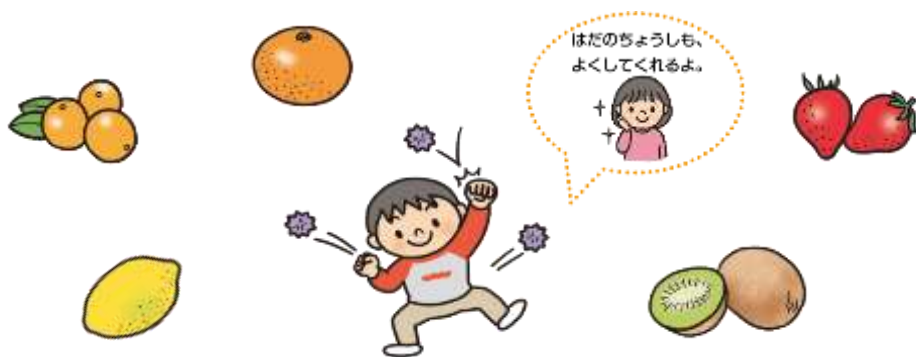
1. 鶏肉一口大、じゃが芋とにんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、白菜は、葉とねぎの芯の部分に分けて芯は細切り、葉はざく切りにする。
2. フライパンに油とバターを入れ、溶けたら鶏肉と玉ねぎを入れ炒める。
3. 他の野菜と白菜の芯を炒めてから小麦粉をふる。粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. スープを加え一煮立ちしたら白菜の葉を加える。
5. 牛乳を加え、塩・こしょうで味つけをする。トロミがいたらパセリを散らして出来上がり。

白菜には、ビタミンCやカリウムも含まれており、かぜ予防に役立ち、血圧を正常に保つ働きもあります。また、食物繊維も多く、便秘予防効果も期待されます。

1月は児童の食に対する意識や食べる意欲の向上を図るため、今年度5回目の「もりもり給食ウィーク」を実施しました。★ もりもり給食ウィーク!! ★ 1月15日(火)～21日(月)の5日間

かぜに負けない栄養をもつ冬のくだものは？

冬のくだものには、みかん、いちご、キウイなどがあります



かぜに負けない栄養をもつ冬野菜は？

冬野菜には、ほうれん草・白菜・ブロッコリーなどがあります



おもに体の調子を整える食べ物は？

「ビタミン」を多く含む食品です

ビタミンを多く含む食品



色のこい野菜 (ほうれん草・にんじんなど)



その他の野菜 (大根・白菜など) ・くだもの (みかん・いちごなど)

おもに、ていこう力を高めるよ。また、目の健康を保つはたらきもあるよ。



おもに、ていこう力を高めるよ。また、はだの健康を保つはたらきもあるよ。



給食費について

今月の給食費の引き落としは、1月と2月の2か月分を引き落としいたします。給食費は全て食材費です。給食費のお支払いが滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませんように残高の確認等、ご協力をよろしくお願いいたします。

最終引き落としは1月30日(水)です。