パクパクモグモグ

令和４年　３月１１日
長崎市立戸町小学校　給食室

１日１日と暖かくなる３月，締めくくりの大切な月も，もう残り少なくなりました。実りの多い１年間となったでしょうか？　嫌いな食べ物を一つでも食べることができるようになって，好きな食べ物が増えていると嬉しいです。

～食生活ふりかえりチェック！～

お子様と一緒にふりかえってみてください。

□ １．朝ごはんは毎日食べましたか？
　　朝ごはんは１日のエネルギー源です。

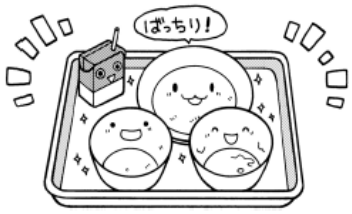
□ ２．食事の前には手をせっけんで洗いましたか？

□ ３．「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？

□ ４．給食の時間は黙って食べることができましたか？

□ ５．苦手な食べ物もチャレンジしましたか？

□ ６．魚をしっかり食べましたか？
　　さばやいわしなどの背中の青い魚には，血液をきれいにしたり，脳の働きを活発にしたりする効果のあるＤＨＡやＥＰＡが含まれています。



□ ７．おかずだけでなく，パンやごはんもきちんと食べましたか？

□ ８．牛乳は残さず飲みましたか？
　　牛乳は，歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富です。
　体を作るたんぱく質も多いので，成長期のみなさんにはとても大切な食品です。

□ ９．よくかんで食べましたか？
　　たくさんかむと，あごがきたえられ，歯並びもよくなります。また，かむことで脳が刺激され，頭の働きもよくなります。最低でも一口１５回は，かみましょう。

□ １０．給食当番の仕事は，協力してできましたか？

さあ，みなさんの結果はいかがでしたか？「はい」の数がたくさんあった人は，これからもこの調子で健康な体作りを心掛けましょう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は，自分の食生活について見直し，できなかったところを頑張ってみましょう。

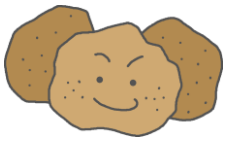
裏もご覧ください

作ってみませんか？

「子供がジャーマンポテトがおいしかったというので，作り方を教えてください」とリクエストがありました。一般的なジャーマンポテトは，じゃがいもを炒めて作りますが，戸町小学校の給食室は食数がとても多いので，炒めて作るとじゃがいもが砕けて小さくなってしまうので，じゃがいもを揚げて作ることがあります。おいしかったと好評だったのは，この揚げたバージョンのジャーマンポテトだと思いますので，ご紹介します。

同じ方から，ポトフもおいしいと言っていますとのことでした。給食のポトフには，最後にローレルパウダー（ローリエ）をほんの少し（一人当たり 0.02ｇ）を入れています。それが本格的な感じにしてくれています。

作り方や分量がお知りになりたい献立がありましたら，お子様を通じてお知らせください。



☆　ジャーマンポテト　☆

＝　材料（４人分）　＝

じゃがいも	２００ｇ	塩	小さじ 1/5
揚げ油	適量	こしょう	少々
ベーコン	２５ｇ	バター	小さじ 1/4
玉ねぎ	６０ｇ	サラダ油	小さじ 1/5

＝　作り方　＝

1．じゃがいもは１．５cm の角切り，ベーコンは１cm 幅に，玉ねぎは薄切りにする。
2．じゃがいもを油で揚げる。サラダ油でベーコンと玉ねぎを炒め，塩・こしょう・バターで味付けする。
3．揚げたじゃがいもを混ぜる。

※　にんにく（スライス，おろし）やブラックペッパーを入れてもおいしいと思います。
※　量が少なく作りにくいと思いますので，調整してください。

ひとくちメモ

春のキャベツは，葉が柔らかく，甘みがあってとてもおいしいです。キャベツの原産地はヨーロッパで，日本には江戸時代にオランダから長崎に伝えられたと言われています。

キャベツに含まれているビタミンUは，胃や腸の働きをよくする効果があり，胃腸の薬にも入っています。

食育の日の献立（３月１８日）

- 小さいコッペパン
- 牛乳（長崎県産）
- 春キャベツのクリームスパゲッティ（長崎県産の野菜）
- アスパラガスのサラダ（長崎県産の野菜）

お知らせ

- 来年度の給食は，４月７日（木）から始まります。小学１年生は１８日（月），中学１年生は８日（金）からの予定です。