

給食だより 5月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和3年4月30日



新年度が始まって、1か月がたちました。子ども達も新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れることで体調をくずしやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。



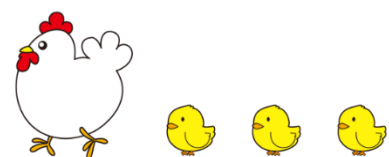
朝ごはんをしっかりと食べましょう



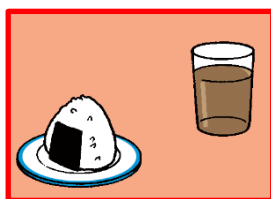
頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

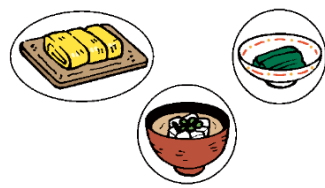
わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。朝ごはんを食べることの大切さを、見直してみてもいいかもしれません。



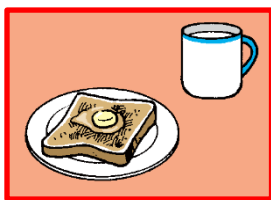
いつもの朝食にプラス1品



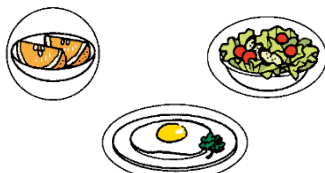
+



学校生活を元気に過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。ごはん(パン)と飲み物だけでなく、主菜や副菜などもう一品あると栄養のバランスがよくなります。



+



地元の「たけのこ」を味わいました

長岡京市は、たけのこの産地として有名です。給食では普段、水煮のたけのこを使っていますが、4月は地元生のたけのこを使って「たけのこごはん」「たけのこずし」をいただきました。

農家の野村さんに前日、生のたけのこを届けていただき、給食室で下ゆでをして、調理しています。地元ならではの味を楽しむとともに、おいしいたけのこを育てるために一年中たけのこのお世話をしてくださっている農家の方々に感謝していただきたいものですね。



削り節でとっただしにみりん、酒、しょうゆ、塩で味付けし、たけのこ、にんじん、油揚げを入れて炊きました。



給食室で炊き込みごはんを作る時には、クラスごとの釜に具をのせて炊飯します。給食室では17釜分のごはんがきちんと炊けているか、杓子返しまで緊張が続きます。

献立紹介 たけのこ蒸しパン(今年度学校実施4月13日)

【材料(4人分)】

小麦粉	80g	たけのこ(ゆで)	20g
ベーキングパウダー	小さじ1	上白糖	大さじ2
三温糖	大さじ2	水	大さじ3
塩	少々	アルミカップ	4枚
水	80g	※たけのこは色紙切り(1cm)	

【作り方】

- ☆をふるい、水を加えて混ぜる。
- たけのこは★でシロップ煮にする。
- 生地②のたけのこを混ぜる。(シロップは入れない)
- カップに③の生地を入れて蒸す。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

~5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道、佐賀、福岡

牛乳	京都
----	----

牛肉	北海道他
豚肉	愛知他
鶏肉	京都
鶏卵	京都

よもぎ	宮城
-----	----

じゃがいも	長崎他	チンゲン菜	静岡他
人参	徳島他	たけのこ水煮	京都他
にんにく	青森	にら	高知
パセリ	香川他	もやし	岐阜
しょうが	高知	(原料豆)	中国
セロリー	静岡他	キャベツ	京都他
ほうれんそう	京都他	ごぼう	栃木他
大根	長崎他	ねぎ	京都他

長岡京市地元産 たまねぎ

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

いわし	国内
あじ	長崎
さば	京都
きびなご	長崎

大豆	北海道
小豆	京都