

# 給食だより

令和元年5月  
八千代市立新木戸小学校

若葉がキラキラと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まってから1か月がたちました。5月に入ると新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから、体調を崩しやすくなります。また、近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な温度上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」には、この時季から十分に気をつけるようにしましょう。

## 初夏を元気に過ごすために

知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素

### 運動



日頃から体を動かし、汗をかける体におきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

### 食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけましょう。

### 休養・睡眠



夜更かしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると寝つきが良くなり、生活リズムが整います。

## ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

### あるあるピンチ1

「いただきます」の前は水だけの手洗いで済ませている。

水だけで手洗いすると食中毒菌が増えてしまうことがあります。必ず石けんを使って良く洗い、きれいなハンカチでふきましょ。



### あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままにしている。



食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管しましょう。一度口をつけたペットボトル飲料は傷みやすいので早く飲み切るようにしましょう。

## 耳より情報 熱中症予防に牛乳！

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。積極的にとりましょう！



## 4月の給食の残量調査の結果が出ました

給食の日別平均残菜率は6.9%でした。3月の7.4%よりも減りました。4月16日は1年生の給食が始まった日でしたが、この日の給食（テーブルロール・ABCスープ・鶏の唐揚げ・ポテトとブロッコリーのマヨソテー・お祝いゼリー）の残菜率は2.3%と少なく、みんな頑張ってよく食べていました。

4月の残菜ワースト3は・・・

	日付	料理名	残菜率
1位	4月24日	五色和え	25.0%
2位	4月25日	きゅうりと大根のキムチ	23.1%
3位	4月23日	野菜サラダ	18.2%
	4月26日	お浸し	

4月後半の野菜料理の残量が多かったです。

## サフランライス・ホワイトソースが

給食の人気メニューを、ぜひご家庭でも！

### 【材料】4人分

ごはん・・・720g	バター・・・小さじ1
サフランライスの素・・・10g	牛乳・・・250cc
油・・・小さじ1	塩・・・小さじ1弱
ベーコン・・・ハーフサイズ5枚(約50g)	こしょう・・・少々
ほたて(冷凍)・・・50g	ローレル・・・少々
むきえび(冷凍)・・・100g	コンソメ・・・少々
白ワイン・・・少々	生クリーム・・・20cc
玉ねぎ・・・大1個(200g)	米粉・・・20g
にんじん・・・1/3本(50g)	水・・・100cc
マッシュルーム・・・50g	

### 【作り方】

- ① 米を炊いて、サフランライスの素と油を入れて混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎは半分にしてから薄切りにする。
- ③ にんじんは皮をむいてみじん切りにする。
- ④ マッシュルーム、ベーコンはスライスにする。
- ⑤ ほたてとむきえびはさっとゆでて白ワインをふる。
- ⑥ 鍋にバターを熱してベーコンを炒める。
- ⑦ 玉ねぎとにんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑧ マッシュルーム、水、牛乳(米粉を溶く用に少しとっておく)、調味料Aを加えて煮る。
- ⑨ ⑤のほたてとむきえびを加え、ひと煮立ちさせたら、少量の牛乳で溶いた米粉を加え、少し煮込んでとろみをつける。
- ⑩ 最後に生クリームを回し入れて仕上げる。
- ⑪ お皿にサフランライスを盛り、その上にホワイトソースをかけて出来上がり！

