

給食だより 5月

令和6年4月30日
草加市立新田小学校

若葉の鮮やかな緑が美しい季節になりました。新年度がスタートして3週間が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたかと思います。学校生活を元気に楽しく過ごすためにも、しっかり食事を取り、規則正しい生活を心がけましょう。

お弁当づくりのポイント

さわやかな風に誘われて、どこかへ出かけたくなる季節となりました。見た目に楽しく、食べて体によいお弁当を作って、お出かけしませんか？

1. お弁当箱の選び方

お弁当箱の容量 (ml) = エネルギー量 (kcal) と言われています。

小学生：低学年500～600ml、高学年600～700ml

中学生：700～800ml

この容量を目安に、お気に入りのデザインのお弁当箱を選びましょう。

2. お弁当の詰め方

主食3：主菜1：副菜2 の割合で詰めましょう。

主食…ごはん、パン、麺など

主菜…肉、魚、卵などのおかず

副菜…野菜のおかず、果物など



3. 彩りUPで栄養もUP！

下記の色別食材を参考に、彩りよくおかずを組み合わせるようにしましょう。

【赤色】にんじん、パプリカ、トマト、えび、ウィンナー、ハム

【緑色】ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、きゅうり、レタス

【黄色】たまご、コーン、かぼちゃ、さつまいも

【黒】のり、ひじき、黒ごま、昆布、黒豆

4. 衛生面も気を付けましょう

- ・必ず手をきれいに洗ってから作るようにしましょう。
- ・よく冷ましてから詰めるようにしましょう。
- ・暑い時期は保冷出来るお弁当袋や、保冷剤を活用しましょう。

シリーズ 旬の食材を知ろう！ アスパラガス

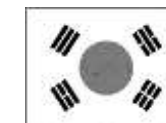


アスパラガスは、5～6月頃が旬の野菜です。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、日本に伝わったのは江戸時代です。当時は観賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。

栄養は、ビタミン類が多く含まれている緑黄色野菜です。また、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」が多く含まれています。

アスパラガスには、緑色のグリーンアスパラガスと白いホワイトアスパラガスがあります。この二つは同じ品種ですが、グリーンアスパラガスは普通に日の光を当てて栽培するのに対し、ホワイトアスパラガスは土をかぶせ光が当たらないようにして栽培します。ホワイトアスパラガスは、栄養面でグリーンアスパラガスに劣りますが、食感が柔らかく、ほんのりと甘みがあって青臭さがありません。どちらも鮮度が命です。穂先がしっかりしまって全体的にハリがあり、乾燥していないものを選ぶようにしましょう。

作ってみよう ～今月の献立から～ ヤンニョムチキン

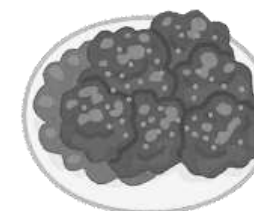


◆材料◆ (8個分)

◆材料◆ (8個分)	
・鶏むね肉	… 1枚 (約240g)
・塩	… 少々
・酒	… 小さじ1/2
・片栗粉	… 適量
・揚げ油	… 適量
・コチュジャン	… 大さじ1
・ケチャップ	… 大さじ2
・しょうゆ	… 小さじ1
・みりん	… 大さじ1/2
・砂糖	… 小さじ2
・にんにく (みじん切り)	… 小さじ1/2
・白いりごま	… 小さじ2/3

◆作り方◆

- ①鶏肉を8等分に切り、Aで下味をつけます。
- ②①に片栗粉をまぶし、170～180℃に熱した油で5～6分揚げます。
- ③Bの調味料類、にんにくを小鍋に入れてひと煮たちさせてたれを作ります。
- ④②の揚げた鶏肉を③のたれで和え、ごまを散らして完成です。



ヤンニョムチキンは、韓国の料理です。お子様にも食べやすいように、辛さ控えめのレシピになっています。お好みでコチュジャンの量は調整してください。