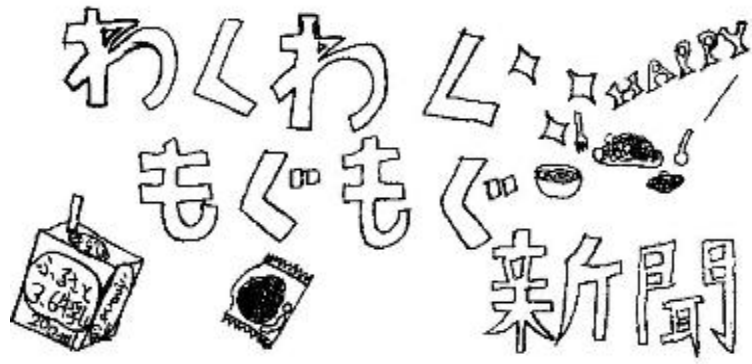


平成23年9月30日
戸田市立美谷本小学校
食育新聞 9月号



「秋分の日」を過ぎてから、すっかり秋らしい、おだやかな天気が続いています。つい最近まで暑かったのが嘘のようです。急激な寒暖の差は、体調を崩しやすいので、しっかり栄養を取って、上着や下着などで体を温めて体調を万全にして、元気に過ごしましょう。

◆9月もぐもぐレンジャー出動!◆

9月12日(月)から9月22日(木)までの8日間、給食委員会のもぐもぐレンジャーが出動しました。

21日(水)は台風の影響で行えませんでした。どのクラスもみんなで協力してがんばっていました。はたして、結果はどのようになったのでしょうか?

9月期(9/12~9/22)もぐもぐレンジャー結果発表

後片付けがきれいで賞

1-1、1-2、2-1、2-2、4-1、4-2、5-1、5-2、6-1、6-2

食缶からっぽで賞

3-2、4-1、4-2、5-2、6-2

からぴか賞

1-1、2-1、3-2、6-1

「食缶からっぽで賞」と「カラピカ賞」を取ったクラスが少なかったです。10月も、もぐもぐレンジャーが出動します。次回はより多くのクラスが賞をとれるように、がんばりましょう!!

◆もうすぐ運動会◆

秋がやってきました。みなさんの「秋」と言えばなんですか?読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋など、たのしいことがたくさんありそうですね。秋は食べ物が豊富でなんでもおいしい季節ですので、夏バテだった人もしっかり食べて、どんどんスポーツをしましょう!!

秋はたくさんの学校行事がありますが、今回は「運動会に向けてのアドバイス」を載せたいと思います。



毎日たくさん運動するので、魚や豆腐、肉なども食べますが、必ず野菜、海藻類、果物等と一緒に食べましょう。それらにはビタミン・ミネラルがたくさん入っていて、筋肉や骨を丈夫にする手伝いをしたり、血液の流れをサラサラにしたり、体の疲れをとってくれるので、毎日食べましょう!!



豚肉にはビタミン B1 という成分が入っていて、疲労回復に効果があります。またイライラも抑えてくれる素晴らしい食べ物です。



疲れはその日のうちに!! 御飯をしっかり食べて、休憩をしたら、ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、疲れた筋肉をほぐしてあげましょう!!

裏面に「御家庭自慢のレシピ」が載っていますので、御覧ください。

◆御家庭自慢のレシピ◆

◆ 栗原 家のレシピ紹介 ◆



・献立名 ひき肉ときゅうりの塩炒め煮。

・エピソード

簡単に出るもので、子供と公園などで遊んで、帰りが

遅くなった時などに作ります。きゅうりがほぐれるように、たくは食べられます。

(どういう時に作るのか、エピソードも記入してください)

・材料 (約4人分)

- | | | | |
|------|--------|------------|-----------|
| 豚ひき肉 | — 100g | ごま油 | 大さじ2 |
| きゅうり | — 3本 | にんにくのせん切り | 1~2か十分 |
| | | しょうがのせん切り | 5~6枚分 |
| | | 長ねぎの粗みじん切り | 15cm分 |
| | | 豆板醤 | 小さじ1/2くらい |
| | | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| | | 水溶き片栗粉 | |
| | | 塩、こしょう | |

・作り方

- ① きゅうりを切って炒める。
きゅうりを 5mm幅に切る。
(ピーラーで皮をむいてお好み)
フライパンにごま油を熱し、
きゅうりをしんなりするまで
ゆっくり炒める。(4~5分くらい)
- ② ひき肉を加えて炒める
きゅうりが良い感じに
なったら、ひき肉を加えて
火が通るまで炒める。
にんにく、しょうが、長ねぎを
加え、香りが出るまで炒める。
- ③ 豆板醤、鶏がらスープの素、
塩、こしょう、水300ccくらい
を加え、煮汁が1cmくらい
になるまで煮る。
水溶き片栗粉を加え、
とろみがつくまで煮る。

・みなさんへワンポイントアドバイス

- ・きゅうりは、ゆっくりじっくり炒めて水分をとばすのがポイントです。
- ・豆板醤や、しょうがの量を好みで増やすと、大人向けのピリ辛になります。
豆板醤がない場合は、ラー油でもおいしいです。

「御家庭自慢のレシピ」第二弾です！今回は、2年1組の栗原^{そなた}壮汰さんの御家庭から素敵な「レシピ」をいただきました。本当にありがとうございました。是非皆様でも作ってみてはいかがでしょうか？また御家庭での御自慢のレシピをどんどん教えてください。お待ちしております！！