

食育だより

令和4年5月18日発行
毎月19日は食育の日
所沢市立北野中学校
栄養教諭 TM

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたでしょうか。しかし、ゴールデンウィークが終わり、疲れがたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



食べ物 Q & A

みなさんは学校の給食にはなぜ牛乳なのか、不思議に思ったことはありませんか？

水やお茶でもいいじゃないかと思っている牛乳嫌いもいるかもしれませんが、牛乳には成長期のみなさんの体に必要な「タンパク質」や「カルシウム」がたくさん含まれているのです。この成分は、丈夫な骨を作り、身長を伸ばしてくれる働きがあります。健康で丈夫な体になるために、給食には牛乳がでています。6月からは250mLの牛乳になります。



1カ月を終えて給食は!?



配膳員さんから「しっかり食べられていますよ。」と報告を受けました。

4月は、慣れない環境ということもあり、給食を残してしまうというのが例年の流れでした。特に、1年生は小学校よりも給食の量が増えるため、残しやすいと言われていました。今年は、どの学年もしっかりと食べられていますので、年間通して安定して食事をしてもらいたいと思います。

片付けでは給食委員会のみなさんが、各クラスで給食のルールを伝えたり、掲示をしたりしてくれて、スムーズに片付けができています。そして、毎日の給食のブログをあげるなど積極的に活動をしてきています。給食センターの調理員さんも楽しみにブログをみています。

今週から、体育祭の準備もはじまり、ますます忙しい毎日になっていますが、しっかり給食を食べて、体力をつけてもらえるようがんばりますので、よろしくお祈りします。



5月はお茶の季節です。



～八十八夜という言葉聞いたことがありますか？～

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のことをいいます。茶農家がお茶の木の新芽を（一番柔らかい葉）を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から縁起物とされてきました。

最近では、お茶というと、ペットボトルのお茶やティーパックを思い浮かべる子どもたちが多くなってきています。お茶の美味しいこの時期に、お茶の葉を使い急須でお茶を入れてみてください。

今回は手軽に作れて、
皆さんが好きなメニューの揚げパンを紹介していきます。

◎ 狭山茶揚げパン

【材料】

ツイストパン（コッペパンでも可）
うぐいすきな粉（きな粉でも可）
抹茶
砂糖
塩
揚げ油

【5人分(目安)】

5個
大さじ4
適量
大さじ4
少々
適量

給食でレアなメニューで
ごめんなさい。
家で作れる
アレンジレシピ



ポイントは菜箸でおさえながら揚げることです。

作り方

- ① 抹茶・きな粉・砂糖・塩をまぜてふるいあわせておく。
- ② 200度程度に温めておいた揚げ油で、パンが浮かない様に上下を返しながらか、30秒程度揚げる。
- ③ ふるい合わせた粉を、揚げたパンにまぶしかける。

※うぐいすきな粉でつくるときれいな黄緑色の狭山茶揚げパンになります。
きな粉やココア・シュガーなどいろいろな粉で揚げパンをつくるができます。

※気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。