きゅうしょくだより

4月

名古屋市立前山小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も栄養バランスの良い食事を心がけ、給食をしっかりと食べて、心身ともに健やかに成長してほしいと思います。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊　**4月のこんだてから**　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

☆ **特別こんだて　姉妹友好都市の日（ロサンゼルス市）・・・25日（金）**

サンドイッチロールパン・マーマレード・牛乳・フライドチキン・とうもろこしのソテー・オニオンスープ

名古屋市とロサンゼルス市は、１９５９年４月１日に姉妹都市になりました。

☆ **新こんだて　豆乳みそスープ・・・　30日（水）**

肉と野菜のうま味に豆乳を加え、まろやかな味に仕上げました。

☆ **ふるさと献立　～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～**

17日（木）　とりめし・・・愛知県の郷土料理です。とりめしの具をごはんにのせ、自分で混ぜて食べる献立です。

30日（水）　梅じそささみフライ・・・愛知県の特産物の青じそを使っています。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

4月の給食のめあて「いろいろな食品を知ろう」

給食には、毎日たくさんの食品が使われていますが、調味料もいろいろな種類が使われています。和食の味付けの基本となる調味料として、「砂糖・塩・酢・しょうゆ・みそ」があり、頭の文字をとって「さ・し・す・せ・そ」と表します。この順に味付けすると、食材に味を染み込ませることができ、おいしく仕上がります。どのような調味料が使われているのか、よく味わって給食をいただきましょう。

作ってみましょう！きゅうしょくこんだて

豆乳みそスープ　　30日（水）実施

おうちの方といっしょに読みましょう。

材料〔中学年児童４人分〕		作り方
鶏肉（ミンチ）	80ｇ	① にんじん・たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
豆乳	20ｇ	② にんにくはみじん切りにする。
にんじん	20ｇ	③ みそは微温湯で溶く。
たまねぎ	40ｇ	④ 油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながら炒め、水を加え煮る。
ねぎ	40ｇ	⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・③・トウバンジャン・ねぎを入れ煮る。
にんにく	0.4ｇ	⑥ 最後に水溶きしたでん粉・豆乳を加え火を止める。
サラダ油	少々	
こしょう	少々	
コンソメスープの素	1.2ｇ	
信州みそ	20ｇ	
トウバンジャン	0.8ｇ	
でん粉	2ｇ	
水	360～400mL	

食べもののえいようを知ろう！

◎えいようってなあに？

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気にすごすことができています。それは、食べものにふくまれる“えいよう”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよくえいようをとることが大切です。

えいようには、大きく分けると３つのはたらきがあります。それをわかりやすく、きいろ、あか、みどりの３つの色に分けておぼえてみましょう。

きいろ

体のねつや力をつくり、**エネルギーのもとになる**

あか

ちやきんにく、ほねなど、**体をつくるもとになる**

みどり

体のちょうしをととのえるもとになる

◎どんな食べものがある？

３つのはたらきをもつ、えいようのもとになる食べものを、くみあわせて食べることが大切です。

これを「バランスよく食べる」といいます。

では、食べものを３つの色のなかまに分けると、どうなるでしょう。それぞれに３つの色をぬって、中にある食べものを見ていきましょう。

給食に使われている食べものをはたらきによって分けてみよう！