給食だより

平成28年10月

さいたま市立常盤北小学校
校長　永嶋 和実
担当　栄養士　駒宮 梨乃

暑さもやわらぎ、過ごしやすい時期になりました。秋は、スポーツ・読書・芸術と何をするにも気持ちのよい季節です。

食べ物は秋に旬を迎えるものも多く、「実りの秋」とも言われます。給食でもさんまやきのこ、さつまいもなど旬の食べ物を使用し、秋の香りを楽しめる献立が登場します。

10月は"朝ごはんを食べよう強化月間"

○なぜ朝ごはんを食べないといけないの？　ヒントは、「1日25時間→24時間」

私たちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という体のリズムをもっています。体のリズムは1日25時間のサイクルですが、地球の時間は1日24時間なので、ずれがあります。このずれは、十分な睡眠をとり朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。

しかし、夜更かしをして朝起きられず、朝の光を浴びず朝ごはんを食べずにいると、このずれが調整されず、時差ぼけのような状態になってしまいます。時差ぼけを直し1日の生活リズムを整えるためにも、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べるようにしましょう。

○♪かんたん朝食レシピ紹介♪（さいたま市学校栄養士会 研究集録 第15集より）

レンジでチーズオムレツ

○エネルギー
151カロリー(一人分)
○調理目安時間：10分

材料（二人分）

- たまご……2個
- 牛乳……20ｇ
- ウインナー……2本
- ミックスベジタブル……30ｇ
- ピザ用チーズ……20g
- 塩・こしょう……適量
- ケチャップ……お好みで

つくりかた

下準備：卵は割りほぐす。　ウインナーは1ｃm幅の輪切り。

① 深めの耐熱皿に溶き卵と牛乳、塩･こしょうを加え、よく混ぜる。
② ①にウインナー、ミックスベジタブル、チーズを加え、さらに混ぜる。
③ 500Wの電子レンジで3～5分加熱し、卵がふくらんできたらレンジから取り出す。お好みで、ケチャップをかける。

レンジで野菜スープ

○エネルギー
87カロリー(一人分)
○調理目安時間：10分

材料（二人分）

- 冷凍ミックスベジタブル　…　60g
- トマト　……　1/2個（70g）
- ウインナー　……　2本
- 水……　160ml
- コンソメ（顆粒）……　小さじ2
- 塩・こしょう　……　少々

つくりかた

下準備：トマトは1ｃmの角切り、ウインナーは5mmの輪切り。

① 大きめのカップにすべての材料を入れる。
② 電子レンジに3～5分かける。

ミックスベジタブルをレタスや玉ねぎ、もやし、きのこ類などにかえてもおいしくできます。
また、カレー粉や鶏ガラだし、即席スープなどを使用するとバリエーションも豊富になります。

○フランスの食文化を感じよう○
～10月29日(土) 2016 ツール･ド･フランスさいたまクリテリウム～

10月29日（土）にさいたま新都心で、国際自転車競技大会「2016ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。世界各国のトップ選手が出場し、レースの様子は世界171か国で放送されるそうです。

給食では、フランスの食文化について触れて親しみをもてるように、**10月28日（金）にフランス料理給食**が登場します。どんなフランス料理が登場するが楽しみですね。