



# きゅうしょくだより



## 1月 給食目標 和食を見直そう

今年度は和食に注目し、和食献立を多く取り入れています。また児童への食育指導、このお便りでも和食についてお伝えしてきました。1月は24日から30日が全国学校給食週間となっています。和食とともに、東京都の地場産物を多く取り入れていく期間とします。

## 全国学校給食週間

### ◎1月25日(木) 八丈レモントースト

八丈島では1940年に北マリアナ諸島のテナアン島よりレモンの苗が持ち込まれ、原木から挿し木をしてレモン栽培が広がっていきました。その後栽培方法が工夫され、樹上で完熟させるおいしいレモンが栽培できるようになり、「フルーツレモン」という愛称がつけられました。1つ300g程と、とても大きなレモンで、皮の苦味も少なくおいしく食べられます。

### ◎1月29日(月) メジマグロのそぼろ丼

クロマグロの幼魚であるメジマグロは近年八丈島近海でとれるそうです。八丈島漁業協同組合女性部では島でとれた魚を加工し、都内学校給食に提供してくれています。メジマグロはさっぱりとした味わいです。

### 八丈レモントースト

食パン	4枚	レモン	100g
バター	8g	無塩バター	8g
グラニュー糖	8g	はちみつ	28g

- ①バターはやわらかく練り、はちみつ、グラニュー糖をまぜる。
  - ②①に薄切りにしたレモンを混ぜ、香りと汁を移す。
  - ③しばらくしたらレモンを取り出し、パンにバターを塗り、レモンをのせる。
  - ④トースターやオーブンで焼く。
- \*普通のレモンを使用する場合は、苦味が出ますので外側の皮を包丁でむいてください。

## 給食で世界旅行

### 1月16日(火) メープルトースト プーティン 鮭のクリームスープ

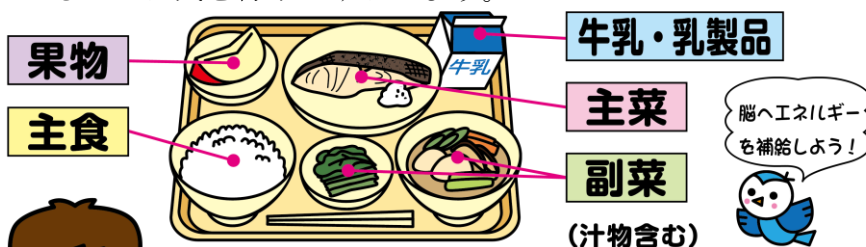
今回はカナダ料理です。カナダは多民族国家であるため、国内の様々な地域で固有の食文化が存在します。今回は、カナダの名産品であるメープルシロップを使用したトースト、輸出量世界一である鮭を使ったクリームスープ、カナダ特有のファストフードのプーティンの献立です。プーティンはフライドポテトに肉の出し汁で作ったグレービーソースとチーズをかけたものです。カナダではファストフードチェーンやフードコートで手軽に食べることができます。

## 集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかしましょう。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中です。朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めます。

また、脳を活性化するには、「かむ」ことも重要です。あまりかまわずに食べられてしまうスープやゼリー飲料だけで食事を済ませずに、主食とおかずを組み合わせることに気を付けてみましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

