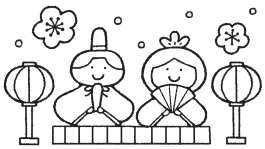
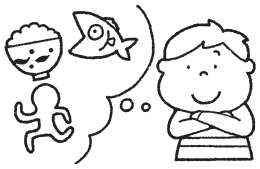
甲斐市立竜王北小学校

3月 給食だより

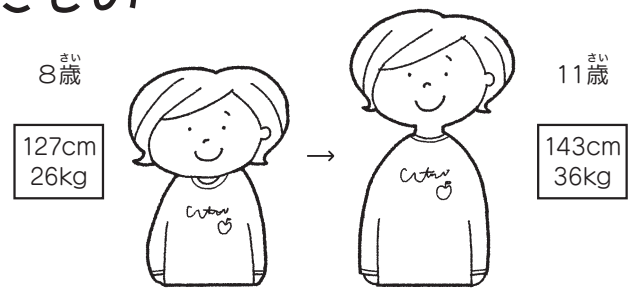




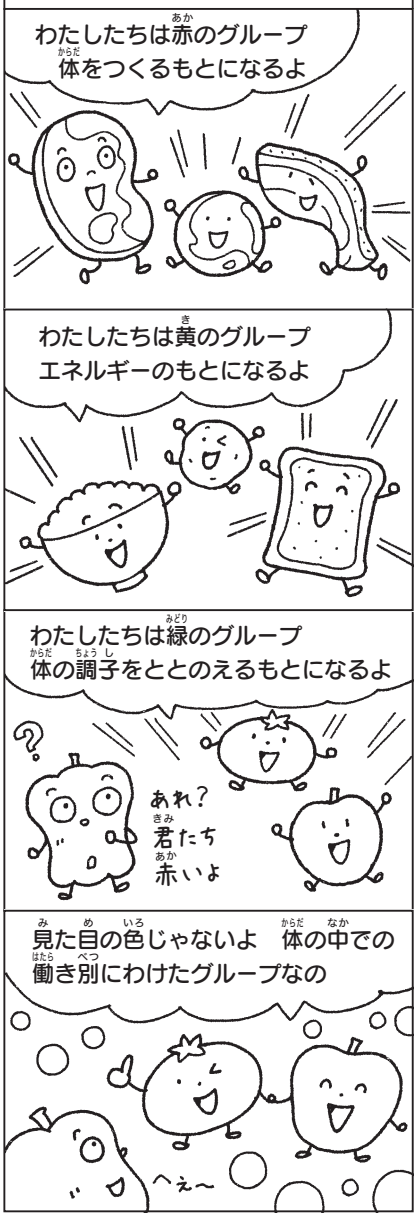
今年度も残り１か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていってほしいと思います。

体重は増えていくよ　成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



見た目の色じゃないよ



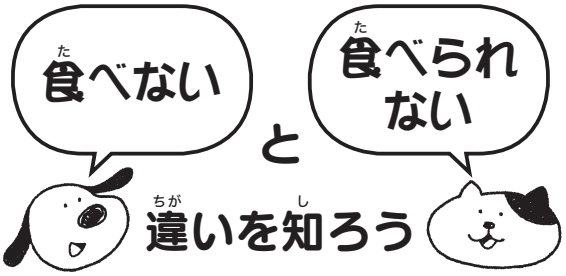
健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

食物アレルギーの話



違いを知ろう

食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

卒業おめでとう！

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

簡単レシピ（作りやすい分量）いちごを使った料理の紹介です

☆いちごのカップケーキ（６～８個）☆

材料　ホットケーキミックス 200g(1 袋)　サラダ油 75cc(大さじ 5)　牛乳 100cc 苺ジャム 40g　玉子２個　苺適量（なくてもよい）

① ボウルで玉子とサラダ油を、軽く混ぜる。
② いちごジャムの塊をほぐし、牛乳とジャムを①に入れる。オーブン予熱する。
③ ホットケーキミックスに②を入れて、練らないように混ぜ合わせる。
④ カップに流して、4 等分した苺をのせる。
⑤ 180 度のオーブンで、25 分～30 分程度やき竹串で焼き加減を確認する。
※④でいちごではなく、ジャムやナッツ、ドライフルーツなどトッピングしても○

☆いちごミルク☆（カップ１杯）

材料　いちご５粒　砂糖大さじ２　レモン汁小さじ１　牛乳 150ｃｃ　練乳小さじ１

① いちごは 5mm角切り、砂糖、レモン汁と混ぜ合わせておく。レンジで 1 分加熱冷ます。
② 牛乳に練乳を混ぜる。冷めた①をカップに入れる（氷を入れる場合は先に）
③ カップに牛乳を注ぎ入れる。
※牛乳は濃いめの物の方が、濃厚に仕上がります。練乳はお好みで増減してください。

☆いちごババロア☆

材料　いちご１パック　牛乳 200ｃｃ　生クリーム 200ｃｃ　ゼラチン 10ｇ　砂糖９０ｇ　レモン汁大さじ1

① いちごを洗い、ヘタを取る。フォークやミキサーでつぶす。
② ゼラチンをボールにいれ、大さじ４の水でふやかす。
③ ①に大さじ３の砂糖とレモン汁をいれる。
④ ②のゼラチンを湯せんにかけ、残りの砂糖をとかし、牛乳を少量ずついれ、なじませる
⑤ ④に③を入れ、生クリームを加えて混ぜる。
⑥ 生地を流し込み冷蔵庫で冷やし固める。
※型から後でだしたい場合は、型にバターを塗ってください。ゼラチンは沸かしすぎると固まらなくなるので注意してください。出来上がりに生クリームやいちごをトッピングしても。

★いちごは洗ってからヘタを取ってください。ヘタを先に取ると水っぽくなります。