



## 6年生がマイ・ランチコンテストにトライ!

冬休みに、6年生がそれぞれの家で、マイ・ランチコンテストにトライしました。2学期に自分で考えた献立をもとに、自分の力で家族の食事作りをしました。買い物から始まり、何時間もかけて家族のために頑張ってくれた人がたくさんいました。その中から、各クラス1人ずつの力作を紹介します。

「ごはんとみそ汁を中心にする。」という条件で献立を作成しましたが、どの献立も栄養のバランスがとれていて、おいしそうですね。「毎日食事を作ってくれる家の人の大変さがよくわかりました。」という感想がとても多かったです。これからも家族のために、おいしい食事作りを続けてくださいね。



6年1組



6年2組

この中の1つが3月のふるさと給食で登場します。お楽しみに!



6年3組



6年4組

## もち米を使ったレシピを紹介します。

5年生が、田植え、稲刈りをして収穫したもち米を使い、米の量り方の学習をしました。残念ながらもちつきはできませんでしたが、もち米ともち米を使ったレシピを家に持ち帰りました。お家で、おいしく食べましたか? 学校でも早く調理実習ができるようになるといいですね。



### <きな粉を使って簡単おはぎ>

材料 (3合)  
白米 2合  
もち米 1合  
水 釜の3合の線  
きな粉 適量  
砂糖 適量



### 作り方)

- ①もち米と白米を合わせて洗い、分量の水を入れ、一時間程度浸水して炊く。
- ②炊きあがったらしゃもじで混ながら、軽くつぶす。
- ③きな粉と砂糖をよく混ぜ合わせておく。(好みの味で)
- ④手に水をつけて、小分けにしたごはんを丸める。
- ⑤たっぷりきな粉をまぶしたらできあがり。

※あんこ玉を作って中に入れると、さらにおいしくなります。その際は、きな粉の砂糖を控えましょう。

# 牛乳のカルシウム吸収率はNo.1!!

カルシウムは私たちの健康にかかせない栄養素の一つです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、野菜など身近な食品に多く含まれていますが、食べた量がそのまま体内に取り込まれるのではなく、一部は吸収され、残りは排出されます。この吸収率は、食品によって差があります。食品ごとの吸収率を知って、毎日しっかりカルシウムをとりたいですね。

## 【食品によって異なるカルシウム吸収率】



出典：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌 vol51、259 - 299 (1998年)

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、吸収率が小魚や野菜に比べて高く、より多くのカルシウムを効率よくとることができる食品です。

中学生の今は、一生で最も多くのカルシウムが必要です。だから学校給食に毎日牛乳がついているのです。



寒い冬は  
ホットミルクで!

## ビタミンDで吸収率アップ!

魚やきのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。ビタミンDは日光を浴びることでつくられるので、カルシウムをとって、外で体を動かすと吸収効率がさらにアップします。



牛乳に含まれているカルシウムには、イライラや不安、緊張などのストレスをやわらげる働きがあります。



## 今月のふるさと給食

2月18日(金) ★は町内または香川県産食材

ごはん(★おいでまい)

★牛乳

豚肉と野菜のみそ炒め(豚、酒、にんにく、しょうが、★キャベツ、たまねぎ、★にんじん、★しいたけ、ピーマン、油、ごま油、砂糖、チキンコンソメ、しょうゆ、赤みそ、豆板醤、片栗粉)

じゃがいものチーズ焼き(じゃがいも、ベーコン、食塩、こしょう、パセリ、ピザ用チーズ、カップ)

すまし汁(干しわかめ、手まり麩、★えのきたけ、★ねぎ、出し用かつお節、出し用昆布、薄口しょうゆ、食塩、酒)

ココアワッフル(小麦、卵、乳、大豆使用あり)

今月のふるさと給食は、昨年好評だったスチームコンベクションオーブンを使った料理「じゃがいものチーズ焼き」が再登場します。

この料理は、じゃがいもをよく洗って皮をむき、薄く切ります。これをゆでてザルに打ち上げ、食塩、こしょうで調味し、みじん切りにしたパセリ、炒めたベーコン、ピザ用チーズと混ぜ合わせます。そして、1人分ずつカップに盛り分け、スチームコンベクションオーブンで焼きます。

とても手間のかかる料理ですが、高松市と合併する前の旧国分寺町時代の給食に、よく登場していた人気メニューです。久しぶりの料理ですが、給食場全員のチームワークで、おいしく作ります。味わって食べてください。お楽しみに!

