



# 給食だより

令和5年 2月号(2/27付)  
松戸市立和名ヶ谷小学校

和小でもインフルエンザが流行しています。予防には、手洗い・うがい、換気、加湿が良いと言われています。寒いですが、こまめに換気し、栄養のある温かい料理を食べ、感染症に負けない身体をつくりましょう。



今年、3・4・5年生で「カルシウム」の話をしました。5年生には特に詳しく話しましたが、カルシウムは骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素です。骨をつくるだけでなく、筋肉を

動かしたりと、体の中で様々な役割を果たしています。大人になっても必要ですが、成長期の子もたちにとっては、とても大切な栄養素です。今は、骨量を増やせる大切な時期ですので、ご家庭でもしっかりカルシウムを摂取できるようにしましょう。牛乳にカルシウムが多いのは有名ですが、他の食品にもカルシウムが多く含まれていますので、ぜひ色々な食品から栄養をとってくださいね！



## カルシウムが多い食品大集合！



☆レシピのリクエストがありましたので、載せます♪☆

《かりかりがんも》 3月にも登場します！

(材料：4人分)

- ・木綿豆腐・・・140g
- ・ツナフレーク・・・20g (汁気は切る。)
- ・とろろいも (すりおろしたもの)・・・8g (冷凍でも大丈夫です。)
- ・芽ひじき (乾燥)・・・0.8g → (水で戻す)
- ・にんじん・・・12g → 短い千切り
- ・むきえだまめ (冷凍可)・・・12g
- ・しょうが・・・1.2g → すりおろす
- ・卵・・・12g (約1/4個分)
- ・塩・・・0.4g
- ・こいくちしょうゆ・・・4g
- ・片栗粉・・・2g
- ・コーンフレーク・・・32g
- ・揚げ油

☆コツ☆

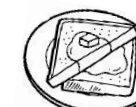
170℃、6分くらい揚げる。  
油に入れたら、あまり触らないこと。

(作り方)

- ① 材料と調味料をボールに入れ、よく混ぜる。
- ② 小判型に形を整え、コーンフレークをまぶして油で揚げる。



6年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に出ます！



お待たせしました！のこりの2献立は、  
6年2組：3/9、6年4組：3/8です。



下級生からも評判がよく、楽しみにしてくれています♪