

市川市立新井小学校



秋が深まりました。紅葉の季節ですね！

11月 学校給食よていこんだて表

11月は「千産千消月間」！私たちの住む千葉県では、たくさんのおいしい食べ物がとれます。読書フェスティバルに合わせて、「おはなし給食」もやります。4年生のお魚食べ方コンテストもやりますよ！

※材料の割合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

Main table with columns for Date, Main Dish, Side Dish, Lunch Item, Energy/Fiber, Protein, and Vitamins. Includes special notices like '給食試食会' and 'おはなし給食'.

給食だより11月

市川市立新井小学校

11月8日は強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを食べようね！

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

ぐりとぐらの米粉カステラ (パウンドケーキ型1本分)

- 【材料】
- 米粉 160g (製菓用が望ましいです)
 - 砂糖 100g
 - 卵 Lサイズ4個
 - 無塩バター 100g (なければ普通のバターでもOK)
 - 牛乳 30cc
 - ベーキングパウダー 10g

【作り方】

- オーブンをあらかじめ170℃にあたためておく。
- 米粉・ベーキングパウダーはあわせてふるう。
- バターは、溶かしておく。
- 溶かしバターに砂糖を加えて練り混ぜ、卵も加えてよく混ぜる。混ぜたら、1でふるった粉をいれてさっくりと混ぜる。(混ぜすぎないように注意)
- パウンドケーキ型に流し入れ、オーブンで40分程度焼く。竹串を刺して何もついてこなかったら、出来上がり！

【コツ】

材料をすべて混ぜ終わったら、すぐにオーブンに入れて焼きましょう。そのほうが、ケーキがふくらみやすくなります。

