

9月給食だより

2017. 9. 6 No.5
文責: 畦地

黒潮町立学校給食センター

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。学校ではすでに運動会の練習真っただ中ですね。まだまだ昼間は暑く、食欲が落ちている人も見られます。体が疲れているな・・・と感じたときは、水分はもちろん、食事もしっかりとってほしいと思います。疲れているときは体も栄養をほしがっています。食べたものをエネルギーに変える役割をするのは野菜です。ごはんや肉、魚などからもらったエネルギーを上手に使えるように、野菜もしっかり食べてほしいと思います。

黒潮町の給食標語

「きゅうしょくは じょうぶな体 パワーのもと！」

9月給食目標

「好ききらいなく 何でも食べよう」

かたよった食事をしていると・・・

○肥満や血液ドロドロになり、様々な病気になります。

脂や肉製品の食べ過ぎで、脂質・たんぱく質が過剰になることが原因です。



○腸によごれがたまり、大腸がんなどを引き起こします。

野菜やイモ類を食べないことで、食物繊維が不足することが原因です。



○骨折しやすくなったり、貧血になったりします。

小魚・乳製品を食べないことで、カルシウムが不足することが原因です。



○かぜや病気になりやすくなり、ひふが弱くなります。

野菜や果物を食べないことで、ビタミン・ミネラルが不足することが原因です。



好ききらいを直す4つのポイント

①おなかをすかせてからたべましょう！



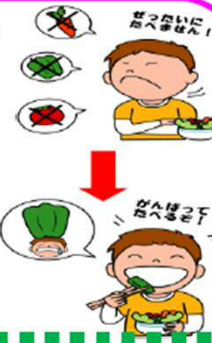
②じぶんでやさいを育てたり、料理をしたりしてみましょ！



③みんなできいしょに食べてみよう！



④食わずぎらいをやめてひとくち食べてみよう！



食べ物が口に入るまでにはたくさんの人の苦勞があることを忘れないようにしましょう。それを思い浮かべると、ひとくち食べてみよう！という気持ちができますよ！

給食紹介

～9月1日防災の日メニュー～

和え物には乾燥ひじき、切り干し大根、乾燥わかめ、ごま、ツナ缶を使っています

- かつおしょうがめし
- ぎゅうにゅう
- こうやどうふのからあげ
- かんぶつのあえもの
- おいものみそしる

常温で保存できて、栄養たっぷりの高野豆腐！

「カツオの和だし生姜」という缶詰を使った混ぜご飯です！



じゃがいも、かぼちゃ、干しいたけ・・・小麦粉で作った団子を入れています。

9月1日は「防災の日」として、日本各地で災害について考えたり備えたり、黒潮町でもほとんどの学校で訓練がありました。

実際の災害時では、食事を用意して食べることは困難です。しかし、備えをしておけば少しずつでも食事の形に近づけることができます。防災の日をきっかけに食料の備蓄など、日頃の備えについて考えてみましょう。黒潮町では給食でも災害時を意識した献立を考案したり、災害時に使えるような食材を取り入れたりしながら防災教育に取り組んでいます。

ローリングストック給食システムとは・・・

購 — 備蓄 — 消費 — 購 — 備蓄

このサイクルを回しながら、適切な備蓄量を確保する方法です。「災害用に備蓄してある物は使ってはいけない」ではなく、「日常生活で用いて補充する」考え方をもとに、黒潮町、缶詰製作所、給食センターが連携して町内備蓄用の缶詰を給食で使用していく方針です。2学期以降、給食で缶詰を使用した献立が登場しますので、缶詰の日常使いの参考にもなればと思います。

お知らせ

9月の給食費の振替日は、10月2日(月)です。

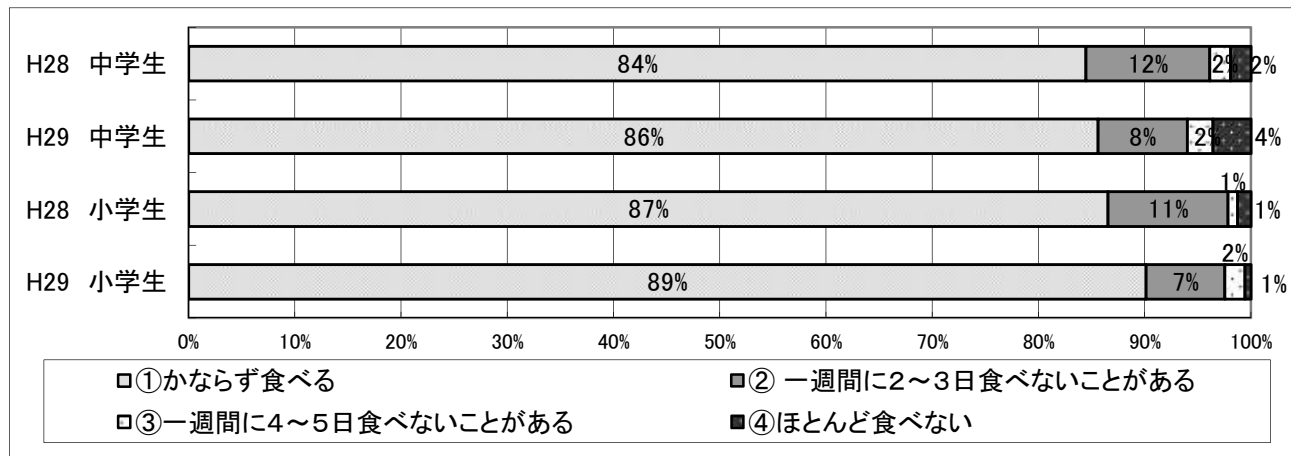
口座振替の方は指定口座の残高確認をよろしくお願ひします。



幡多地区食生活調査の結果報告

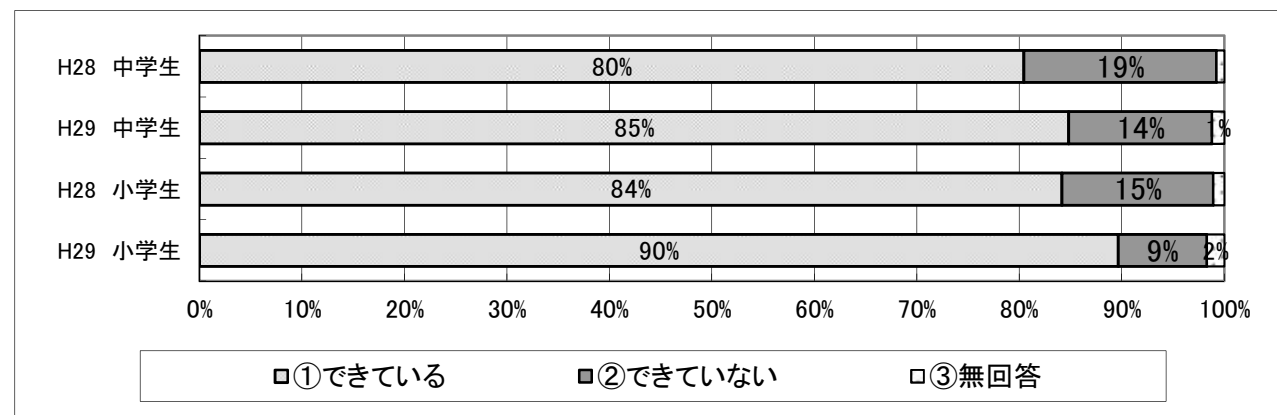
あなたは毎日朝食を食べていますか？

6月に小学5年生中学2年生を対象に行ったものです。



小中学生共に「必ず食べる」という人が昨年度より増えています。しかし、「ほとんど食べない」という中学生の数は少数ですが、昨年と比較すると2倍になっており、二極化が心配されます。

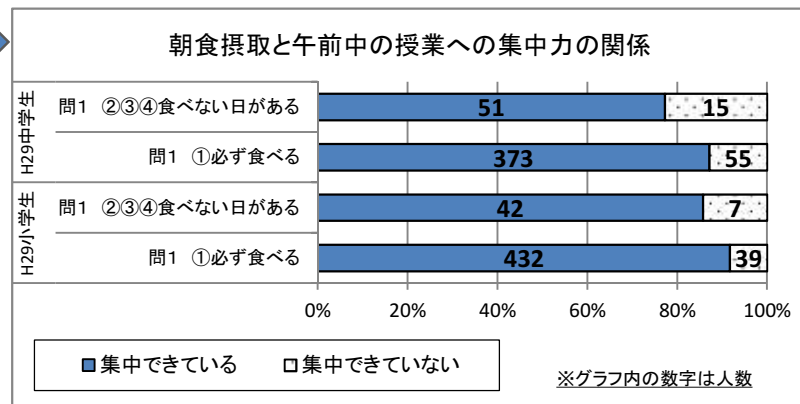
午前中の授業に集中できていますか？



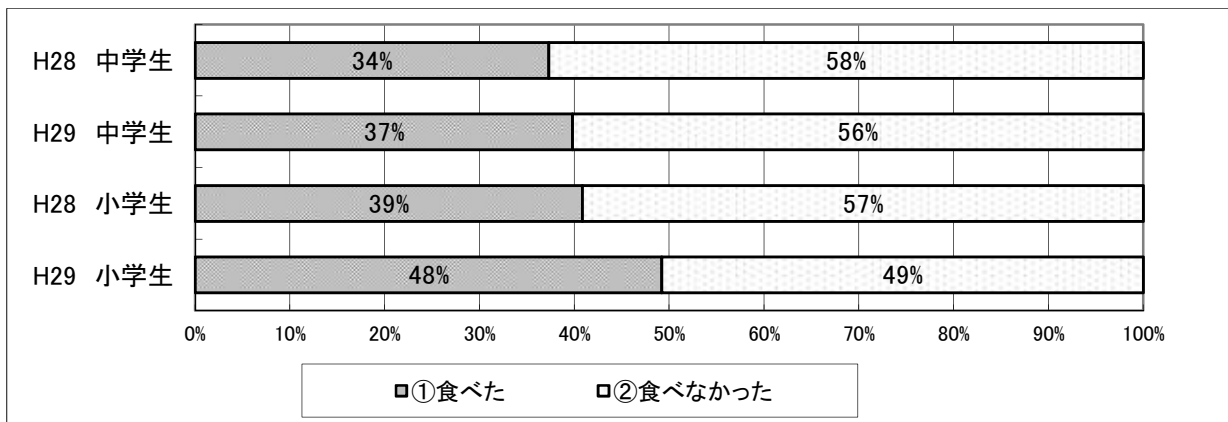
右のグラフを見ると、毎日必ず朝食を食べると答えた児童生徒の方が、午前中の授業に集中できていることがわかります。



©やなせたかし



朝食は、野菜を食べましたか？



小中学生共に、野菜を食べた児童生徒が増えました！しかし、半数以上の方は朝に野菜を食べていないことがわかります。幡多地区全体で1学期に取り組んだこととして、以下の3つがあります。

- ◆朝食に関する指導の徹底（給食指導や授業を通して）
- ◆給食時間の放送での呼びかけ
- ◆「理想の朝ごはん献立」を幡多地区統一献立として給食で取り入れる

“早寝早起き朝ごはん”の生活習慣はご家庭の協力があってこそ確立するものです。忙しい朝、野菜をとることはなかなか難しいかもしれませんが、野菜からしかとることのできない栄養素がたくさんあります。前日から作り置きできる常備菜や洗うだけで食べられるような野菜や果物を取り入れながら、バランスの良い朝ごはんを目指しましょう！

ピクルス



常備菜としてはもってこい！
漬けダレさえ用意しておけば、瓶やジップロックなどに野菜といっしょに入れて一晩置くと、あっさりポリポリ食べることができます♪大根やキャベツなど、是非、色んな野菜で試してみてください^^

●材料(4人分)●

きゅうり …3本程度

= 漬けダレ =

酢 …大さじ2

さとう …大さじ2と1/2

醤油 …大さじ1

●作り方●

①きゅうりはひょうし木切りなど、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。

②15分ほどして、きゅうりから水分が出てきたら塩を洗い流し、水気をきり漬けダレで漬け込む。

※1~2時間程度漬け込むと浅漬けのようになります。冷蔵庫で一晩おいてもおいしく食べられます。