

2月給食だより

2020. 2. 25 No.10
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

立春が過ぎ、暦の上では春になりました。昼間の気温は少しずつ暖くなり、野山の木々や草花も今にも花を咲かせようとしているみたいに感じます。インフルエンザなどの感染症も落ち着き、子どもたちの食欲も通常に戻ったところでほっと安心していきます。しかし、まだまだ気は抜けません。手洗い・うがいとバランスの良い食事や十分な水分をとるなどの予防策をしっかり行い、3学期をのりきりましょう。

2月の給食目標は

『よくかんで時間内に食べよう』 です。

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。私たち人間を含む動物の歯は、それぞれの生活や食べ物に適したつくりをしています。その中でも人間は、調理技術を進歩させ、あまりかまなくてもよいやわらかい食品を食べることが多くなりました。なんと現代の人々は弥生時代の人に比べて、噛む回数が6分の1と大きく減少しているそうです。



ひと口に30回を目標に!

上のグラフをご覧ください。弥生時代は1回の食事でおよそ3990回(食事時間は51分)とたくさんかんで食べていました。しかし現代人は620回(食事時間は11分)といわれています。このグラフからも、加工食品を利用することが増えたり、やわらかいものを好むようになったこと、また食事の時間が短くなったことがわかります。弥生時代は木の実や魚を干したものの、貝類などのほかに食物繊維が多くてかみごたえが多いものを食べていたようです。

給食は時間をかけてよくかんで食べるとよいのですが、時間は決まっているので急いで食べてしまうことが多いです。一口30回を目標にして日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

弥生時代の卑弥呼(ひみこ)にちなんだ食育標語

ひみこの食育標語

ひみこのはがーいーぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防
言葉の発音はっきり
歯の病気予防
胃腸快調

味覚の発達
脳の発達
ガン予防
全力投球

月刊「学校の食事」より

かみごたえがある食べ物をとれよう!

「かたいもの」、「食物せんいが多いもの」などは、かみごたえがあり、自然とかむ回数が増えます。食事やおやつに積極的に取り入れましょう。同じ量でもりんごを小さく切るほど噛む回数は減ります。「かむ」ことを考えて大きめにきることもよくかむための工夫の一つです。



「訂正とお詫び」～集落活動センター北郷～

前回の給食日より第9号の裏面の掲載に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。「地域の伝統食 探訪」のところで、「inあったかふれあいセンター北郷」となっていますが、正しくは「in集落活動センター北郷」でした。(写真も「あったか～」の活動が大きく載っていました。)関係者の皆様には違和感を与えてしまい、大変申し訳ありませんでした。

旧北郷小学校の施設を利用して、「あったかふれあいセンター北郷」と「集落活動センター北郷」が共存して活動しています。私たちが調理講習でお世話になったのは、集落活動センター北郷で活動している方々です。

調理講習でお邪魔したのは12月18日(水)の屋台村の日で、お母さんたちのおいしい料理をもとめて多くの方々が参加していました。※屋台村は偶数月の第3水曜日に開催されています。

旧北郷小学校

<p>あったかふれあいセンター北郷</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 ・ハグハグモーニング ・カフェ <p>主に地域の方々に関わる生活支援などの活動</p>	<p>集落活動センター北郷</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屋台村 ・弁当作り ・町内イベントでの販売 <p>主に地域を盛り上げる活動</p>
---	--



12月の屋台村では準備でお忙しいにも関わらず、調理のコツなどいろいろなことを学ばせていただきました。

ニラとん

黒潮町のニラとしめじをつかったスタミナメニューです！



●材料(4人分)●

- 豚もも肉こまぎれ・・・300g
- キャベツ・・・120g
- 玉ねぎ・・・80g
- にんじん・・・60g
- もやし・・・60g
- ニラ・・・100g
- しめじ・・・40g
- にんにく・・・4g
- ごま油・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ1/2
- オイスターソース・・・20g
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々

●作り方●

- ①キャベツ、玉ねぎ、にんじんは短冊切り、ニラは3～4センチ幅に切りそろえる。にんにくはみじん切りにするか、すりおろしたチューブタイプを利用する。
- ②しめじは小房にわける。
- ③フランパンにごま油をしいてニンニクを炒めて香りを出す。
- ④次に肉を入れて色が変わるまでよく炒める。
- ⑤肉に火が通ったらニンジン・玉ねぎ・もやし・しめじを入れてよく炒め合わせる。
- ⑥キャベツ・ニラを足して調味料を入れたら、手早く炒め合わせ、仕上げに塩・こしょうをふりかける。

給食紹介①

2月3日(月) 節分献立

- ごはん
- 牛乳
- イワシのかば焼き
- はりはり漬け
- すまし汁
- 節分豆



節分の豆まきは、病気や災難などの悪いことを追い払うために始まった行事です。豆のほかにもおいの強いイワシの頭を家の入口にさして鬼を追い払う習慣もあるそうです。子どもたちは「年の数よりいっぱいある～」と言いながら、大豆をしっかりと食べていました。

給食紹介②

2月20日(木) 田ノ口小アンコール献立

- わかめごはん
- 牛乳
- ささみのレモンフライ
- もやしのナムル
- コンソメスープ
- チョコクレープ



ささみのレモンフライは、人気の鶏肉メニューの一つです。実はナムルも副菜の中では人気があります。そしてデザートのカレープは、今回はチョコ味です。みかんやブルーベリーなどありましたが、みなさんはどのクレープがよかったでしょうか？

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 宮地 菅沼
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

2月分の給食費の振替日は、**3月2日(月)**です。通帳等での残高確認をよろしくお願いします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり



黒潮町食育キャラクター
完食くん