

9月給食だより

2021. 9. 24 No.5
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

2学期がスタートして3週間以上が過ぎ、子どもたちの生活リズムも整ってきた頃でしょうか。外を見ると雲の流れや日がだんだんと短くなることで季節が秋に移り変わるのを感じます。秋は食欲の高まる季節ですが、夏バテの影響で体調を崩しやすいです。バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、体調管理をしましょう。

9月の給食目標は

「好き嫌いせず何でも食べよう」です。

好き嫌いをして困っていませんか？

「好きな食べ物ばかり食べて、嫌いな食べ物は食べない。」そんな食生活を送っていると、栄養のバランスが悪くなり、健康ではいられなくなってしまうかもしれません。まずは嫌いな原因を探してみましょう。

- 味が嫌い
- においが嫌い
- 食感が嫌い
- 色が嫌い
- 嫌な経験がある



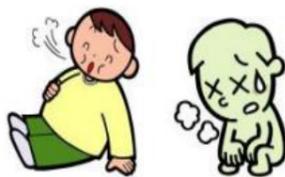
給食でも次のようなものが苦手と食べる時間が遅くなることが多いです。(残食量としてはわずかな量です。)
雑穀ごはん、えんどうごは、高野豆腐の煮物、その他魚料理や乾物の和え物などの和食の定番です。栄養価が高い食品を使いますが、味付けや食感が苦手とされています。

嫌いだからといってかたよった食事を続けていると、次のようなことが起こるかもしれません。



○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。



○腸によこれがたまり、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、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。



給食で苦手とする人が多い食材

きのこ類の栄養素

ビタミンB2
ビタミンD
カリウム
食物繊維



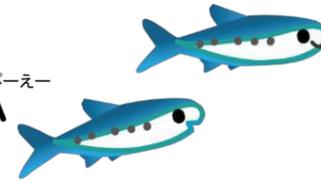
きのこ類が体にもたらす効果

成長や細胞の修復を助ける
骨の形成を助ける
塩分を体外に出す
お腹の調子を整える



魚に含まれる栄養素

タンパク質
鉄分
DHA・EPA



魚が体にもたらす効果

体の血や肉になり成長を助ける
集中して取り組む
心が安定する
生活習慣病を予防する



豆類に含まれる栄養素

ビタミンB1
カルシウム・鉄分
などのミネラル分
食物繊維



豆類が体にもたらす効果

エネルギーを作り出す
お腹の調子をよくなる
お腹の調子がよくなると、肌の調子もよくなり、免疫力も上がり、肥満の予防につながります。



給食時間の指導で各学校へ回ると、「きのこ入れんとって〜！」と言われることがよくあります。嫌なものを入れているのではなく、体に良いもの、またおいしいものをみなさんに食べてほしいという思いで毎日の献立作りに励んでいます。

好き嫌いを克服しましょう！！

好き嫌いは誰にでもあります。でも、嫌いだから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう。それでも嫌いなあ・・・と思う人は、次のように工夫してみてください。

- ★友達や家族と楽しく食べる。
- ★野菜が嫌いな人は、自分で野菜を育ててみる。
- ★嫌いな食品を使って、自分で料理を作ってみる。
- ★食品の旬を知り、一番おいしい「旬」の時期に食べてみる。



9月1日（水）防災の日・缶詰献立

給食紹介

- ごはん
- 牛乳
- ゆず香るブリト口大根(缶詰)
- はりはり漬け
- すいとん

缶詰は自分たちで開けています！



9月1日の「防災の日」にちなんで缶詰献立にしました。いつものアレンジメニューではなく、缶詰をそのまま開けて食べるという食体験も、年に一度は実施するようにしています。缶詰の味に慣れ親しむだけでなく、普段から災害時の食事について考える機会になればいいと考えています。

入野分団からもち米をいただきました！

2学期になって町内で収穫したばかりの新米を味わっていますが、1学期に黒潮町入野分団からもち米をいただきました！新しい屯所の落成用のもち米を、町内の子どもたちが食べる給食にどうぞ…とありがたいお話を受けました。9月21日のお月見献立の日に栗ご飯で使いました。地域の方のお心遣いに感謝いたします！



いつもは白米にもち米を混ぜて炊き込むところを、100%もち米の栗ご飯ができました！

イカリングフライ

作り方を教えて欲しい！という声にお応えして紹介します！

●材料(4人分)●

スルメイカ(カット).....200g

A { しょうが(すりおろし).....10g
酒.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1
薄口しょうゆ.....小さじ2

でんぷん.....大きじ5※適量

揚げ油.....敵量

●作り方●

- ①スルメイカを輪切りにするなど食べやすい大きさに切る。
- ②Aの調味料で下味をつける。
- ③でんぷんをまぶす。
- ④鍋に揚げ油を熱し、中温になったら③のイカを入れて揚げる。

しょうがの風味がきいておいしかったです！との感想が多いです。子どもたちからも「おいしかった～！」という感想もいただきました。



自分で作ってみよう！

休日のお昼は何を食べていますか？少しでも栄養素を多く含んだ料理を自分で用意できるようにチャレンジしてみましょう。



15分でできる簡単昼ごはん

夏ばて予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)

そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分でできる簡単昼ごはん

カルシウムたっぷり！

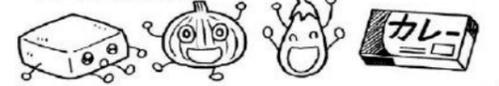
豆腐カレー

材料(1人分)

ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

つくり方

- ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



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 藤本
- 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

9月分の給食費の振替日は、**9月30日(木)**です。

振込指定口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



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

