

2月給食だより

2016.2.10 No.10
文責:岡本

黒潮町立学校給食センター



立春が過ぎ、暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが流行る時期ですが、予防のためには手洗い・うがい・栄養バランスのとれた食事、そして十分な休養、つまり睡眠をしっかりすることが大切です。病気に負けないように、一日三度の食事から栄養をしっかり取って、元気よく活動しましょう。

2月の給食目標は **『よくかんで時間内に食べよう』** です。

よくかんで食べると体に良いことがありますよ♪

☆虫歯をふせぐ



かむことで、だ液（つば）がたくさん出ます。だ液（つば）の働きによって、むし菌菌が働きにくくなります。

☆肥満をふせぐ



よくかんでゆっくり食べると、ちょうどよい量でおなかいっぱいに感じるので、食べすぎによる肥満をふせぐことができます。

☆消化・吸収をよくする



食べものを細かくかみくだいたり、だ液（つば）と混ぜあわせて飲みこむことで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

☆脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかむことは、よく味わうことにつながります。

食べることの大切さは、栄養分を胃の中に入れることだけではありません。食べ物をかんで味わうことで、脳が食べることを認識することです。それから満腹感を与えて、消化吸收をよくします。給食指導でも、一口に20~30回はかみましょう！と指導しています。食べる時にはよくかんで味わいましょう。

㊦流し食べ



×飲み物で流しこみながら食べている！

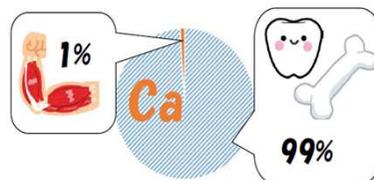
こんな食べ方は体によくないのでやめましょ

㊦早食い



×数回しかかまらずに飲みこんでいる！

よくかんで食べるために・・・丈夫な歯をつくるもとになる**カルシウム**について考えてみましょう！



体内のカルシウムは、**99%**は骨と歯に、残りの**1%**は血液や筋肉にあります。血中のカルシウムが不足すると、骨のカルシウムから補われます。骨は体を支えるだけでなく、大切な**カルシウムの貯蔵庫**です。

はじめよう！コツコツ骨貯金！

骨量は12歳から17歳の時期に急速に増えますが、20歳頃に最大に達した後は減っていく一方です。しかし、骨量が増える成長期に充分蓄えておくと、骨量の減少を抑え骨の強度を保つことができます。今からコツコツ「骨貯金」をはじめてみましょう！



骨貯金を増やすための食事とは？

右の表⇒のような、カルシウムを中心としたバランスのよい栄養をとることが大切です。
牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や、小魚・大豆・小松菜・ほうれんそうなどにカルシウムがたくさん含まれています。
中でも牛乳は、カルシウムの吸収率が他の食品よりも良いそうですよ！
インスタント食品や市販のお菓子や加工食品には、カルシウムの吸収を阻害するリン酸塩が多く含まれているので、とりすぎに注意しましょう。

食品	目安量	Ca量
牛乳	200ml	227mg
プロセスチーズ	20g	126mg
ヨーグルト	90g	108mg
小松菜	80g	136mg
モロヘイヤ	80g	208mg
木綿豆腐	1/2丁	180mg
わかさぎ	5尾(30g)	135mg
ししゃも	2尾(45g)	149mg

※『日本食品標準成分表 2015』参照

給食紹介 2月3日 節分メニュー

- 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

「イワシのかば焼き、しっぽもおいしいで〜。」と言いながら丸ごと味わって食べていました。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。家でも豆まきするで〜と、大豆もしっかり食べていました。



突撃☆インタビュー!!

田/口でロマネスコを作っています。

給食でお世話になっている地域の生産者の方を訪問しています(^^)インタビューにも快く引き受けてくださって、本当にありがとうございます。これからも地産地消の給食づくりを目指して地域の方と力を合わせていきたいと思っております!

秋田はるきさん

今年からロマネスコを作り始めました。2月10日のサラダで味わっててください。

花蕾(からい)の表面を守るように葉っぱがたくさんついた状態で出荷します。太陽に当たり過ぎると、アントシアニン色素が沈着して商品価値が下がります。

“スパイラル”という種類も作っています。どちらかというと“うずまき”の方が作りやすいですね。あざやかな黄緑色だと商品価値が高くなります。

“うずまき”という種類です。給食用ではこちらを収穫します。1個がおよそ1kgを目安に収穫します。目安に輪っかをあててみます。

(インタビュー中の敬称は略させていただきます。)

栄養教諭:「ロマネスコを作りはじめたきっかけは何ですか?」

秋田:「同級生に“こんながあるけどやらんかよ?”って誘われたのがきっかけです。その同級生は今はやめてもうたけど・・・(笑)。今は鞭(ぶち)で作っている人とうち(秋田さん)とで、黒潮町では二人しか作っていません。」

栄養教諭:「ロマネスコってブロッコリーの仲間って感じですが、どんな野菜なんですか?特徴など教えてください!」

秋田:「原産地はイタリアのようです。栃木県の方でイタリアと親交があって、日本に伝わったと聞いています。実はブロッコリーではなくカリフラワーの仲間、カリフラワーロマネスコともよばれています。カリフラワーと同じで、ブロッコリーよりも少しだけ時間を長めに火を通すとおいしく食べられます。少し甘めで歯ごたえがいいですよ。」

栄養教諭:「秋田さんのロマネスコはどこで買えるんですか?この辺ではあまり見かけませんが・・・」

秋田:「農協に出荷しているので、そこからいろいろなところへ売られているそうです。県外では名古屋へも運んでいると聞いています。一個がとても大きくて単身世帯には向かず、手軽に買ってもらえるかという不安もありますね。」

栄養教諭:「ロマネスコづくりで苦労していることはないですか?」

秋田:「露地栽培が主ですが、雨などの湿気に弱く、色素が沈着しないように気をつかいます。一番大変なのは収穫作業で、表面を傷つけないように葉っぱをつけたまま切り取っています。」

栄養教諭:「給食で食べる子どもたちにメッセージをお願いします。」

秋田:「初めてつくるものなので、反応が楽しみです。歯ごたえや甘味を味わってください。」

秋田さんが若いころは、カリフラワーを食べる方が多かったようです。何年後かにはロマネスコも食卓でおなじみの野菜になるかもしれませんね。

田ノ口小をバックに、ロマネスコとカリフラワー



～ひとこと返信紹介～いつもありがとうございます!

先日、給食がドライカレーだった日。子どもたちが「ドライカレー、超おいしかった～!」と給食の話をしてました。家ではドライカレーを作ったことがないので、ぜひレシピを教えてください。

ぜひ作ってください!

佐賀のドライカレー

●材料(4人分)●

合挽きミンチ・・・160g
 玉ねぎ・・・200g
 にんじん・・・60g
 ほししいたけ・・・4g
 エリンギ・・・40g
 しめじ・・・40g
 グリンピース・・・20g
 おろしにんにく・・・小さじ1/2
 サラダ油・・・小さじ1/2
 赤ワイン(酒)・・・小さじ1
 カレー粉・・・小さじ1/3
 デミグラスソース・・・大さじ1
 A { カレールウ・・・56g
 ケチャップ・・・大さじ1と1/2
 ウスターソース・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/3

●作り方●

- ①玉ねぎ、にんじん、水で戻したほししいたけをみじん切りにする。
- ②エリンギ、しめじは食べやすい大きさに切りそえる。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、ミンチ肉と赤ワインとカレー粉を加えて炒める。
- ④①②で用意した食材を加えて、よく混ぜ合わせたらデミグラスソースを加えて煮込む。
- ⑤Aの調味料を加えてさらに煮込む。
- ⑥塩で味を調整して仕上げる。

※水分を飛ばすと、パンにはさむこともできます。

※きのご類がたくさん入った、黒潮町ならではのメニューです。

お知らせ

2月分の給食費の振替日は、**2月29日(月)**です。
 振替指定口座のご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

きりとり