

2月給食だより

2017. 2. 16 No.10
文責: 菅沼

ひみこのはがーぜ



よく噛んで食べると、
いいことたくさんあるよ!

黒潮町立学校給食センター

2月も半分が過ぎました。まだまだ寒い日が続きますが、立春も過ぎて暦の上では春です。今年に入って、インフルエンザが全国的に大流行しているようですが、黒潮町でもインフルエンザによる学校閉鎖、学年閉鎖がありました。毎日冷え込んだり、春のような温かさになったりと気温の変化も激しく、なかなか体調管理もむずかしいですね。インフルエンザや感染症に負けない体を作るためにも、食事は3食を規則正しく食べ、色の濃い野菜を積極的に摂り、体を動かす習慣をつけて強い体をつくりましょう。

2月の給食目標は

『よく噛んで、時間内に食べよう』です。



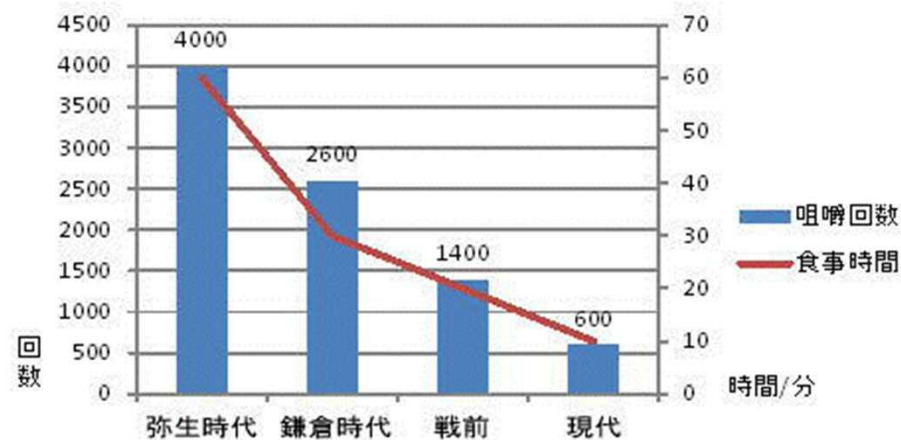
下のグラフは、弥生時代から現代までの噛む回数と食事にかかる時間の変化を表しています。弥生時代には、1回の食事に60分ほどかかっていて噛む回数も4000回あったのに比べ、現代では、1回の食事にかかる時間は10分ほど。噛む回数も600回と大幅に減っていることがわかります。

食事時間が短く、噛む回数が減ってきた背景には、食べ物がやわらかくなったことがあります。弥生時代には、木の実や魚を干したもの、貝などを食べていて、現代よりも食物繊維が多く、噛みごたえのあるものを多く食べていたようです。現代の食事は、食物繊維が減って消化吸収はよくなりましたが、脂肪分が増えています。

噛むことは、あごの筋肉をきたえて言葉の発音をよくしたり、満腹感を感じて肥満の予防につながったりと、体に良い効果をもたらします。噛むことで期待できる良い効果にどんなものがあるのか、それぞれの頭文字をとって「ひみこのはがーぜ」という覚え方があります。

時間がなくて、ついつい「急いで食べて！」となりがちな現代ですが、ひとくち30回を目安にして、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

咀嚼回数と食事時間



ひ
予肥
防満
の



み
発味
達覚
の



こ
ハツキリ
ことば



の
発脳
達の



は
予病
防気
を
歯の



が
予ガ
防ンの



い
快胃
調腸
が



ぜ
投全
球力

給食紹介

1月24日は、『全国学校給食記念日』です。明治22年のこの日、山形県の忠愛小学校で、日本ではじめての給食が出されました。それにちなみ、1月24日からの1週間を「学校給食週間」として、さまざまな取り組みが全国で行われます。黒潮町でも、おもに地元の郷土料理に着目した献立を実施しました。

●1月24日 学校給食週間献立その1● ～はじまりの給食～

- 麦ごはん
- 牛乳
- 鮭の塩焼き
- 浅漬け
- すいとん

はじめて日本で出された給食は、おにぎり、魚の塩焼き、青菜の漬物といったものだったそうです。これに、食料が乏しかった時代にお腹いっぱいになる知恵がつまったすいとんを加えました。



●1月25日 学校給食週間献立その2● ～佐賀の食材と郷土料理～

- いよめし
- 牛乳
- しめじのてんぷら
- きゅうりもみ
- けんちん汁

給食でもおなじみになっているいよめしとしめじのてんぷらは佐賀の郷土料理です。それに、佐賀産の食材を使ったきゅうりもみとけんちん汁を合わせました。



●1月26日 学校給食週間献立その3● ～大方の食材と郷土料理～

- 古代米ごはん
- 牛乳
- 塩さば
- らっきょうの酢の物
- のっぺ汁
- グアバゼリー

古代米・塩サバ・らっきょう・グアバジュースといった大方産の食材を使った献立に、のっぺ汁という郷土料理をあわせました。のっぺ汁、ご存知ですか？春菊に苦戦している子どもたちが多くいました。



春菊のおはなし

ビタミンB群、ビタミンC、鉄分、食物繊維なども豊富に含んでいる。栄養の宝庫！！

β-カロテンがとっても豊富！！
・ガンの予防
・免疫力アップ
・肌の老化を防ぐ・・・
などのはたらきをしてくれる！



独特の香りには、胃腸のはたらきをよくしたり、咳や痰をしずめる作用がある！

香りが強く、苦手な人も多いかもしれませんが、栄養は豊富です。給食で苦戦していた人は、家ではあまり食べ慣れていないということだったので、普段から食べ慣れることが、好き嫌いの克服の近道です！

給食レシピ

給食だよりの返信欄に、いそかあえのレシピが知りたい！とコメントをいただきましたので、紹介します。

●いそかあえ

☆材料(4人分)

こまつな	100g	}	さとう	6g
キャベツ	120g		うすくち	6g
にんじん	20g		こいくち	3g
味付けのり	2g			

☆作り方

- ①こまつな・キャベツ・にんじんは、洗った後、こまつなは3センチくらいに切り、キャベツはこまつなの大きさに合わせて切る。にんじんは皮をむいて、いちよう切りにする。
- ②切った野菜を、ふつとうした湯に通して、水気をしぼる。
- ③調味料を合わせる。
- ④しぼった野菜と調味料、のりをちぎって加えて混ぜ、できあがり。



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

お知らせ

2月の給食費の振替日は、2月28日です。
振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。

