

9月給食だより

2018. 9. 14 No.5
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

夏休みが終わり2週間近くが過ぎましたが、生活リズムは整ってきたでしょうか。日中はまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるとともに、昼と夜の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。朝昼晩、1日3度の食事をバランスよく食べて栄養をとり、体調管理をしましょう。



黒潮町の給食標語

「給食は 皆の体を 守ってる」

給食紹介☆ 9月3日(月) 防災メニュー

- ごはん
- 牛乳
- 塩サバ
- 乾物の和え物
- かぼちゃとひじきのふくめ煮
- ぶどう



9月の給食目標は『好ききらいなく何でも食べよう』です。

好き嫌いをして、かたよった食事を続けていると、困ったことがおきてしまうかも・・・

○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。

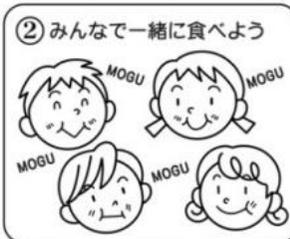


○かぜや病気になりやすくなり、ひふが弱くなります。

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。



★好き嫌いをなくすポイント★



お知らせ

9月分の給食費の振替日は、10月1日(月)です。残高確認をよろしくお願ひします。



タマタマトマピーチース焼き

●材料(4人分)●

- 卵・・・3個
- 玉ねぎ・・・1/4個
- マヨネーズ・・・大さじ1/2
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- トマト・・・中1/2個
- ピーマン1/4個
- プロセスチーズ(加熱用)・・・カップ1/2

●作り方●

- ①玉ねぎは薄くスライス、トマト5～8ミリ厚さのいちよう切り、ピーマンは長さ3センチ程度の細切りにする。
- ②卵を割ってかき混ぜ、Aのマヨネーズ・塩・こしょう・玉ねぎを混ぜて油をひいたフライパンで、半熟程度に炒める。
- ③②に残りの材料を混ぜ、アルミカップに流し入れる。
- ④オーブントースターで8分程度焼く。

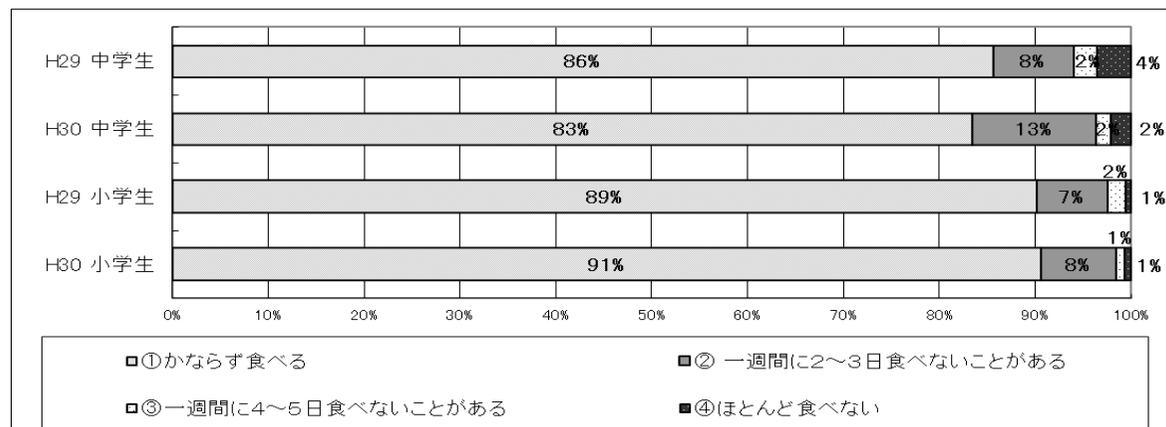


※フライパンで半熟にせず、そのままアルミカップに入れて焼いてもOKです。その場合加熱時間を調整しましょう。
※フライパンで炒めて蓋をして蒸し焼きにし、スペイン風オムレツやキッシュのようにしてもおいしそうですね。

幡多地区食生活調査の結果報告

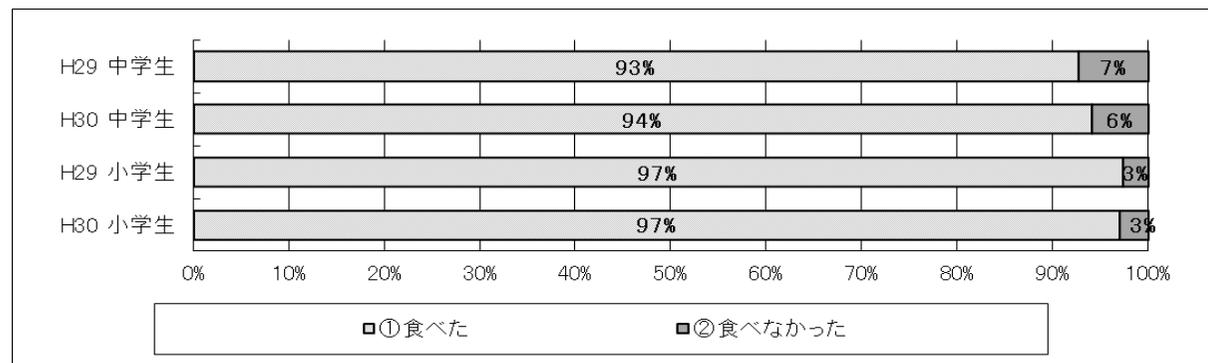
幡多地域では毎年6月に、小学5年生と中学2年生を対象として、食生活調査を実施しています。今年度の6月に調査した結果を一部報告いたします。

毎日朝食を食べていますか？



①の「必ず食べる」割合が、小学生で90%を超えています。中学生の①は昨年度より少し減少しましたが、④の「ほとんど食べない」割合も減少しています。高知県食育振興基本計画では、平成30年3月に示された第3期計画で、朝食を毎日食べる児童生徒の割合が、小学生95%、中学生90%以上という目標が示されました。今回の調査では目標値に届きませんでしたが、朝食摂取の必要性を考慮し、学校全体で連携して声かけをするなど、今後も取り組みをすすめていきたいです。

今朝、朝食を食べましたか？



調査日当日に朝食を食べた人の割合は、中学生でわずかに増加しています。

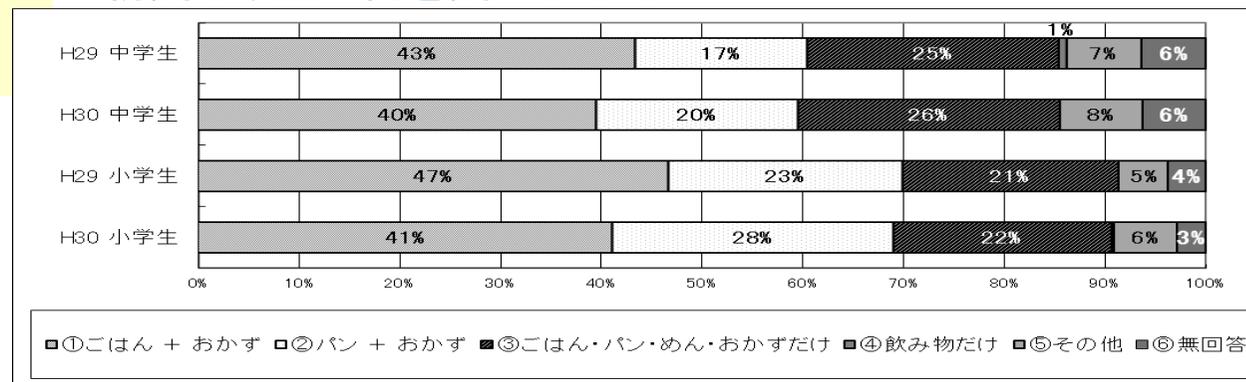
問い合わせ先

- 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：山本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～

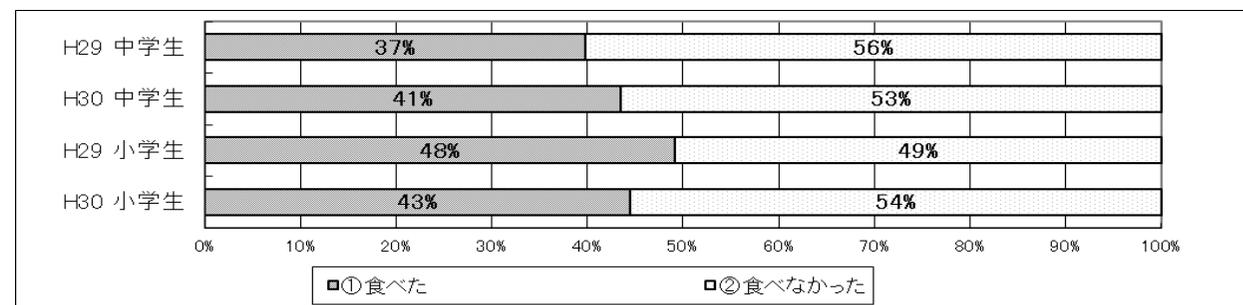


朝食は、主に何を食べましたか？



昨年度と比較すると、小中学生ともに①②の「主食+おかず」はあまり大きな変化はありませんでしたが、②のパンを主食とする割合が増えました。③の単品摂取は小中学生ともにやや増えました。

朝食に、野菜を食べましたか？



昨年度と比較すると、中学生では4ポイント増加しましたが、小学生では5ポイント減少しました。依然として半数以上の人は朝に野菜を食べていないことがわかります。

野菜には食物せんいやビタミンなどの栄養素が多くふくまれていて、お腹の調子をよくしたり、病気を予防するなどはたらきがあります。時間の無い時は、晩ごはんの残りを利用したり、みそ汁にわかめや豆腐だけでなく野菜をたくさん入れたものにするといいですね。

これからも幡多地区全体で、「理想の朝ごはん献立」を学期に1回実施するなど、連携した取り組みをしていきます。

「主食だけ」から「主食+おかず」へランクアップするための工夫

- 夕食のおかずから朝食の分を置いておく（冷蔵庫に入れるなど、食中毒に気をつけましょう。）
- 冷蔵庫に食品を準備しておく。
- 納豆やチーズ、ミニトマト、レタスなど簡単に準備できる食材を購入しておきましょう。



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