

# 食育だより

平成31年4月27日  
京丹後市立丹後中学校

## とても素敵な給食室になりました！



美術部のみなさんが、給食室入り口にとっても素敵な作品を作ってくれました。

今まで給食室はどこにあるのだろうと、薄暗くて分かりにくかった給食室ですが、美術部の多彩な色使いにより、とても素晴らしい給食室となりました。

調理員さんより  
とても嬉しいです。温かみのある給食室になりました。本当にありがとう。

**先生方からも、「すごくいいね」と大好評です！！**



「いただきます」

野菜や果物を作っている農家さんや魚を加工し届けてくれる業者さん、地域の商店の方々、そして給食を作ってくれる調理員さんなど、給食にはさまざまな人が関わっています。色んな人の支えが、みんなの心や体の成長に繋がっています。もちろん、食べものにも命があり、それをみんなはいただいています。

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」心を込めて言っていますか。自分中心にならず、相手を思う気持ちをもちましょう。

## 今年もやります！！ 骨骨大作戦☆

今年度も、「骨骨大作戦！」決行します。魚の骨はなかなか食べられないけど、小魚は丸ごと食べられる。ということで、月に1回の小魚日を開催したいと思います。4月は、16日に「大豆とジャコのしゃりしゃり揚げ」を出しました。全員完食しました。

6月は歯と口の健康週間があるのでお休みですが、それ以外の月はパターンを変え小魚を食べてもらいます！お楽しみに☆

小魚以外にもカルシウムが豊富な食品といえぼ・・・

## ぎょうじょう スポーツと牛乳

今年は10日間ものGWがやってきます。休みの間、牛乳や小魚などミネラル分をとるように心がけましょう。

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちそうなこともわかってきました。

### 成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



### 運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいきます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



### 暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



### もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないませんか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲むほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

4月10日～4月26日☆はし忘れ・エプロンセット忘れ回数☆

1年生…はし**7回**、エプロンセット**3回**

2年生…はし**3回**、エプロンセット**0回**

3年生…はし**2回**、エプロンセット**0回**

いちがお…はし**0回**、エプロンセット**3回**

# 4月の 献立よし

## サワラのバジルフライ



### 【材 料（4人分）】

サワラ	4切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	20g
卵	1ヶ
牛乳	大さじ2
パセリ	
バジル	
パン粉	40g
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① サワラに塩・こしょうで下味をつけておきます。
- ② パセリとバジルはみじん切りにし、パン粉と混ぜ合わせておきます。（粉末を使ってもよい）
- ③ サワラに小麦粉、卵、パン粉（バジル・パセリ）の順番に衣をつけていきます。
- ④ 約180度に熱した油に入れて揚げていきます。

## たけのごごはん



### 【材 料（4人分）】

お米	2合
たけのこ	60g
鶏むね	50g
油揚げ	30g
にんじん	40g
だし汁	50cc
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
酒	小さじ1

### 【作り方】

- ① 洗米しておく。
- ② たけのこ油揚げは短冊、鶏むね肉は1cm角、にんじんは短めの千切りにしておきます。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておきましょう。
- ④ 洗ったお米と食材及び調味料を入れてから、水を足します（2合の目盛りにあわせる）
- ⑤ 炊き上がったら軽く混ぜて完成です。

GW中の天気の良い日に、ぜひ、たけのごはん  
でおにぎりを作りピクニックに出かけてみては  
いかがでしょうか？

## 大豆とジャコのしゃりしゃり揚げ



### 【材 料（4人分）】

大豆（乾）	40g
片栗粉	大さじ1
煮干	12g
揚げ油	適量
塩	少々

### 【作り方】

- ① 大豆は、たっぷりの水に漬けておきましょう。（前日に漬けておくとよい）
- ② ふくらみが大きくなった大豆の水気をキッチンペーパーでとり、片栗粉をつけて揚げ油に入れます。
- ③ 火が通ったら、引き上げ、次は煮干を入れます。
- ④ 大豆と煮干を混ぜて、塩をふってできあがりです。

骨骨大作戦！第一弾☆  
畑の肉といわれる大豆と、カルシウムたっぷりの  
煮干の組合せです！よく噛む事も忘れずに！

## 豚肉のごまだれ和え



### 【材 料（4人分）】

豚肉もも	150g
たまねぎ	1/4玉
にんじん	30g
キャベツ	120g
みずな	40g
塩	少々
三温糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1弱
白ごま	小さじ2

### 【作り方】

- ① 豚肉ももは、2cm幅に、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊、みずなは2cmほどの長さに切ります。
- ② カッコ内の調味料を鍋に入れ、加熱します。
- ③ ①の野菜やお肉を湯がきます。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、最後にゴマを入れて完成です。  
\*ゴマは炒っておくと香ばしくなり、さらにおいしく出来上がります。

お肉と野菜にみそ味がとてもよく合います。  
これから、蒸し暑くなり、食欲が下がるときにぜひ作って食べましょう。