

6月 食育だより



令和5年6月1日(木)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成:栄養教諭 土出 霞)



6月は食育月間です!

食育基本法に基づき、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、まずは給食時間を通じて「食」と「健康」について学んでいきましょう。

いよいよ今週末は合唱祭。給食では合唱祭で生徒のみなさんがベストを尽くすことができるよう、栄養バランスのよい食事内容と給食を楽しみにしてもらえそうな楽しい献立でみなさんの心と体の健康づくりを応援しています。6月に入り、1学期もあつという間に折り返しを迎えました。あなたは給食時間をどのように過ごしていますか? できていること・もう少し改善したほうがよいことなど、日々の様子を振り返って考えてみましょう。

振り返ってみよう! 毎日の給食時間

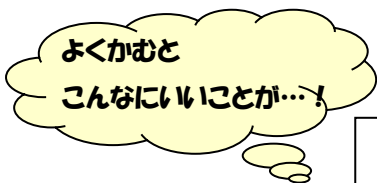


好き嫌いをしていますか?	食事を楽しんでますか?	片付けを給食当番・調理員さん任せにしていますか?
		<p>ごはんつぶも のこさず食べましょう</p>
<p>人それぞれ食べ物の好き嫌いがあるとは思いますが、給食は成長期のみなさんに必要な栄養バランスを考慮して献立を立てています。体調が悪い場合などを除き、なるべく好き嫌いをせずに食べるようにしましょう。苦手な食べ物もひと口は食べてみるなど、チャレンジしてみましょう。</p>	<p>日々、出された給食・食事を“なんとなく”食べていませんか? 給食では旬の食材、いろんな料理の仕方・味付けなど工夫して日々の献立を出しています。詳しくは給食委員会のみなさんが放送してくれる「スクールランチ」の内容をよく聞いてください。給食時間がもっと楽しくなりますよ。</p>	<p>先週の給食委員会の時に「茶わんにご飯つぶをいっぱい残したまま片づけている人がいる」という意見が出ていました。「これぐらいいいや」という気持ちではなく、作ってくれた人への感謝や片づける人への思いやりをもって食事をしましょう。食事の後、席を立つ前に周囲を確認してから食べ終わらしましょう。</p>

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



今月の6日(火)~9日(金)の給食では、6月4日~10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、かみごたえのあるメニューや歯の健康の保持増進に効果的なカルシウムを豊富に含むメニューを献立に取り入れます。「かむ回数」などを意識して食べてみましょう。



肥満予防
(脳の満腹中枢を刺激し食べすぎ防止に)



脳の活性化
(あごの筋肉を動かすと脳の血流量アップ)



消化・吸収を助ける
(だ液がたくさん出て食べ物の消化・吸収促進)



むし歯予防
(だ液には菌の増殖を抑える働き等があります)



本校のランチルーム前には「給食ポスト」を設置しています。その日の給食に対する感想や意見など、さまざまな手紙を生徒のみなさん・校内の先生方から届けてもらいました。どんな紙でも構いませんので、どんどんポストに手紙を入れてください。以下に5月に寄せられた給食の感想の一部を紹介します。



- ★サワラのお茶あんかけがおいしかったです。お茶の風味がさわやかでした。
- ★たけのこバーグのたけのこの食感と甘いソースがおいしかったです。サラダに入っていた甘夏はほろ苦いさわやかな味で、甘いみかんとはまたちがうさっぱりとしたサラダになっていました。
- ★キーマカレーとヨーグルトゼリーがおいしかったです。カレーのほどよい辛味とあとをひくおいしさがうまかったです。ゼリーは甘味と食感がめっちゃ好きです！！
- ★給食のいい所はたくさんありますが、そのひとつにはかき揚げが美味しいこと！新鮮な油で大量に揚げる給食のかき揚げは最高です。



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



5月22日実施「ささみの唐揚げ 名古屋手羽先風」

「おいしかった」「ご飯にのせたい！」と評判の新メニュー。とにかくご飯に合います。家庭では本場・名古屋に合わせて手羽先で作ってみても◎

【材 料】(4人分)

鶏ささみ 4本、塩・酒 各少々、片栗粉・小麦粉 各大さじ1、揚げ油 適量
 A【濃口しょうゆ 大さじ1強、はちみつ 大さじ2分の1、みりん 大さじ1強、酒 小さじ1弱、
 にんにく(おろし) 3g、いりごま 小さじ1、こしょう 少々】

【作り方】

- ① 鶏ささみは、塩・酒で下味をつける。
- ② Aの調味料類をすべて合わせ、タレをつくる。
- ③ ①に片栗粉・小麦粉を合わせた衣をつけ、油で揚げる。②をタレをからめ、しばらくつけておき味をなじませる。(こしょうの量は好みで調整してください。こしょうがきいた味つけが名古屋風です！)



給食室でも揚げたささみ1本ずつに丁寧にタレをなじませました◎

5月25日実施「マーラーカオ」(中華風蒸しパン)

蒸し器がない場合は、フライパンの中に耐熱皿を置き、水をはって火にかけることで代用もできますよ。「牛乳に合うね～」と好評の蒸しパンでした。

【材 料】(3個分)

ホットケーキミックス 60g、卵 1個、レーズン 10g
 A【砂糖 大さじ2 (※給食では三温糖使用)、濃口しょうゆ 小さじ4分の3、牛乳 20ml、油 大さじ2分の1】

【作り方】

- ① 卵をときほぐし、Aと合わせてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、さらに混ぜる。
- ③ アルミカップなどに②の生地を加え、レーズンをのせて蒸し器で蒸す。

この日はマーボー豆腐などの中華料理献立でした◎



年 組 氏名() ※保護者の方もお気軽にどうぞ

久美浜中学校給食室では、給食に関わる意見・質問などを募集しています♪ 日々の給食に対する感想や要望、食生活のお悩みなど、どんな内容でも結構です。ランチルーム前の給食ポストに入れてください📧

