



立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。またインフルエンザや風邪が流行しています。好き嫌いをなく食べ、夜はしっかり休んで、風邪に負けない体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

ビタミンA、C、Eをとみましょう!



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点による生活リズムをつくりましょう。

健康な食生活について考えよう!

防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

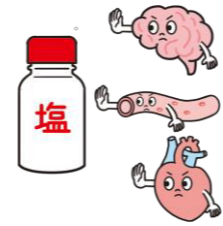
脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう!

- 脂質** → 揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり! 少量で脂質のとりすぎになります。
- 糖分** → 菓子や清涼飲料は量をきめて、カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。
- 塩分** → めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量をきめて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

「塩分」は私たちが生きていくうえで、欠かせないものですが、普通の食事で不足することは、ほとんどありません。逆に摂りすぎると健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすことには限界もあります。日本では社会全体で減塩を進める取り組みもあります。

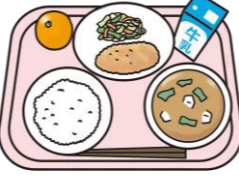


健康寿命を縮める塩のとりすぎ!



日本は長寿国ですが、健康寿命より10年ほど短く、その最大の原因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

学校給食を参考に目指そう適塩!



学校給食の塩分量は1食あたり2.5g未満(高学年以上)を目標に作っています。料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

はじめは「食塩相当量」のチェックから!



市販の加工食品には「食塩相当量」が表示されています。自分が口にするもののくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

使用食塩量を減らした製品を「推して」!



減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちですが、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし今はおいしい減塩食品が次々に誕生しています。上手に利用して減塩しましょう。

↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

給食や食に関する学習 2/9 山目小学校 4年生



食に関する指導で、山目小学校の4年生「よりよい発育のために」の食育指導を行いました。

Let's 食育

課題「じょうぶな体をつくるためには、どんなことに気をつければよいか考えよう」を学習しました。成長するために大切な食事・運動・睡眠について学びました。特に、体(骨)を作る材料について考え、ペットボトルで作った骨の模型を使って実験したりしました。最後は、じょうぶな体をつくるために、どんな生活をしたらよいか自分のタブレットを使ってまとめました。



Qクイズ あなたも たべものはかせになろう

こまつなが別名「冬菜」ともよばれているのは、なぜでしょう。

- 徳川将軍が正月の雑煮の中に入れて食べたことから
- 寒い冬の季節にしか育たないめずらしい青菜だから
- 一年中収穫できるが、冬の寒さの中でも丈夫に育ち、栄養も豊富でおいしくなるから



答えは裏側にあります。

しょうかい 紹介します

1/29 萩荘小学校3年
調理員との交流給食

萩荘小の3年生が西部学校給食センターの調理員と交流した様子を紹介します!

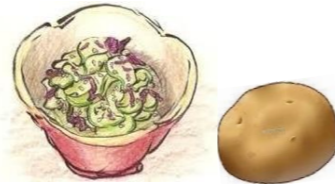
毎日給食を作っている人を前にとてもニコニコしている様子の子どもたちは、ちょっと緊張しながらもその日の給食を味わって食べていました。給食を作っている人と交流することで、食べ物を大切にすることや自分達の健康や成長を願って食事を作ってくれている調理員への感謝の気持ちなど、学びました。調理員にとっても、給食を食べている子どもたちの様子を見て、おいしい給食作りへの活力となりました。



2/6 (火) の
給食から

給食メニューをつくってみよ

シャキシャキサラダ



◆ざいりょう (4人分) ◆

- じゃがいも・・・120g
- きゅうり・・・60g
- にんじん・・・40g
- まぐろ油漬けフレーク・・・35g

- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 酢・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2

◆つくりかた◆

- ①じゃがいも、きゅうり、にんじんはせん切りにする。きゅうりを除いた野菜を茹でる。
- ②調味料とまぐろ油漬けフレークをよく混ぜる。

じゃがいものシャキシャキした食感がたまらない、給食で人気のあるサラダです！ご家庭でもぜひ作ってみてください！！

Aコタエ

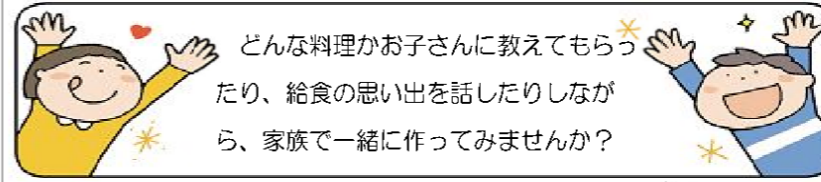
③一年中収穫できるが、冬の寒さの中でも丈夫に育ち、栄養も豊富でおいしくなるから

こまつなは、暑さにも寒さにも強くて育てやすい野菜ですが、冬にとれるものは葉が厚く、やわらかく甘くなります。昔から、緑黄色野菜が少ない冬の貴重な栄養源になっています。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

給食のおすすめ人気メニュー

ちょっと
知りたい



どんな料理かお子さんに教えてもらったり、給食の思い出を話したりしながら、家族と一緒に作ってみませんか？

魚 赤魚の立田あげ (真滝給食センター)

- 【材料】(4人分)
- 赤魚(40g)・・・4切れ
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 酒・・・大さじ1/2
 - おろし生姜・・・大さじ1/2
 - かたくり粉・・・適量
 - 揚げ油・・・適量

- 【作り方】
- ①赤魚に④で下味をつける。
 - ②①にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ※さばや鮭など他の魚でもおいしいです。

- 【材料】(4人分)
- さば(40g)・・・4切れ
 - 赤みそ・・・小さじ2
 - 三温糖・・・小さじ3
 - 酒・・・小さじ2
 - せん切り生姜・・・4g
 - おろし生姜・・・2g
 - つゆ・・・小さじ1
 - 水・・・小さじ2

- 【作り方】
- ①しょうがは皮をむき、せん切りとすりおろしを準備する。
 - ②さばは皮目に2本切込みを入れる。
 - ③深めのフライパンに水と④を入れ、みそが溶けたらさばを加えふたをして、弱火で焦げないように様子を見ながらさばに火が通るまで加熱する。
- ※魚の臭みを取るときは熱湯をかけ、水気をふき取ってから使うと良いです。
- ※三温糖、みそ、水はお好みで調整してください。

魚 ホキの塩しモン焼き (大東給食センター)

- 【材料】(4人分)
- ホキ(タラ)・・・4切れ
 - 液体塩麴・・・大さじ1
 - レモン汁・・・大さじ1/2
 - おろしにんにく・・・小さじ1/2
 - オリーブ油・・・大さじ1/2
 - パセリ・・・4g
 - サラダ油・・・大さじ1/2

- 【作り方】
- ①ホキに④で下味をつける。
 - ②サラダ油をしいたフライパンで、両面を焼く。
- ※ホキはタラに似た白身魚です。鮭やマスなど他の魚でもおいしいです。

野菜 レモン風味サラダ (花泉給食センター・西部第二給食センター)

- 【材料】(4人分)
- 乾燥青大豆・・・12g
 - 冷凍コーン・・・40g
 - キャベツ(2cm幅)・・・100g
 - ほうれん草(2cm幅)・・・40g
 - うすくちしょうゆ・・・小さじ1
 - 穀物酢・・・小さじ1/2強
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - レモン汁・・・大さじ2/3

- 【作り方】
- ①青大豆をお好みの硬さにゆでる。
 - ②野菜をゆでて水冷し、よく水を切る。
 - ③②と青大豆を調味料で和える。
- ※青大豆を枝豆、ほうれん草を小松菜にしてもおいしいです。

野菜 ごぼうとれんこんのごまサラダ (千蔵給食センター)

- 【材料】(4人分)
- ごぼう・・・80g
 - れんこん・・・50g
 - きゅうり・・・40g
 - むぎ枝豆・・・16g
 - ツナフレーク・・・16g
 - マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
 - 白すりごま・・・大さじ1/2
 - 上白糖・・・小さじ1弱
 - うすくちしょうゆ・・・小さじ1弱
 - こしょう・・・少々

- 【作り方】
- ①ごぼうはさがき、れんこんは3mm幅のいちょう切りにする。
 - ②①とむぎ枝豆を茹でる。
 - ③②の野菜をザルにあげ粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
 - ④きゅうりは3mm程度の輪切りにする。
 - ⑤野菜とツナ、調味料を混ぜ合わせる。

- 【材料】(4人分)
- 乾燥青大豆・・・20g
 - ごぼう・・・140g
 - かたくり粉・・・12g
 - 揚げ油・・・適宜
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ1/2
 - 黒ごま・・・適宜
- ※たれはお好みで調整してください。

- 【作り方】
- ①青大豆は水戻しする。
 - ごぼうはななめうす切りし、水にさらしてあく抜きする。水気はしっかりとっておく。
 - ②④を煮たてて調味液を作る。
 - ③①にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
 - ④熱いうちにたれをからめごまをふる。

次号は「給食アンケート結果」をご紹介します!



発行 一関地方教育研究会学校給食部会