

給食だより 2月

令和5年2月（第4号）
羽村・瑞穂地区学校給食センター



節分を過ぎると暦の上では「春」ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。
三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして、楽しみながら春を待ちましょう。

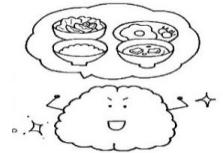
学力と食

みなさんは、規則正しい生活をしていいますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。



給食レシピ紹介



石狩汁



石狩汁は、北海道の郷土料理です。大漁を祝う際にとれたてのサケのぶつ切りやあらをそのままみそ汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。小学校・中学校ともに1月の給食で提供しました。

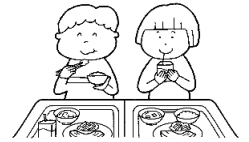


【分量は小学生4人分です】

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|-------|-------------|--|
| 鮭 | 1切 | ① 鮭は一口大に切り、酒、おろしたしょうがをふっておく。 ② にんじん・だいこん・じゃがいもはいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいのめに切る。 ③ にんじん、だいこん、じゃがいもをだし汁に入れ、煮えたところに①の鮭を入れる。 ④ 豆腐、こんにゃくも加え、みそを入れて味をととのえる。 ⑤ 最後に長ねぎを入れて火をとめる。 ※具材はお好みで、きのこや白菜、キャベツなどを入れてもおいしいです。北海道では、いくらをのせたりバターで風味をだす家庭もあるそうです。 |
| 清酒 | 小さじ1 | |
| しょうが | 小さめ 1かけ | |
| にんじん | 1/4本 | |
| だいこん | 2~3cm程度 | |
| じゃがいも | 小 1個 | |
| こんにゃく | 1/4枚 | |
| 長ねぎ | 1/3本 | |
| 豆腐 | 1/4丁 | |
| 白みそ | 大さじ2 | |
| だし汁 | 150ml × 4人分 | |



リクエスト給食実施報告








今年度もリクエスト給食を実施しました。

リクエスト給食は中学3年生を対象に、9年間の給食を振り返ると共に学校給食の思い出作りの一環として行っています。さらに、生徒に人気のおかずや給食で食べたい献立を反映することにより、献立内容の充実や生徒の給食への興味・関心を高める目的もあります。

今年度も昨年度に引き続き、リクエスト月間として、各学校から出たリクエストメニューを12月の献立にできる限り取り入れました。今年度の実施内容は下の表のとおりです。

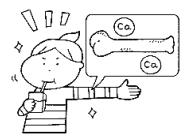
卒業を迎える中学3年生は、これから自分で「食べること」に向き合う機会が増えていくでしょう。食べたいものだけでなく、自分の健康を考えて食事を選択することが大切になります。給食ではそのヒントをたくさんちりばめてきました。

皆さんの今後の食生活の手助けになればと願っています。

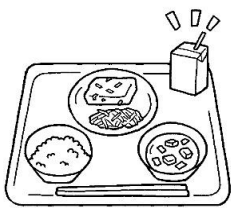
| | | | |
|-----|-----|---|--|
| 献立名 | 主食 | <ul style="list-style-type: none"> 揚げパン(きなこ) クロワッサン 個包装の麺類 しょうゆラーメン  | <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 麦ごはん ごはん  |
| | 主菜 | <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 焼きぎょうざ  | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の唐揚げ 豚キムチ丼 |
| | 副菜 | <ul style="list-style-type: none"> のりあえ ねぎ塩豚肉炒め ホイコーロー ジャーマンポテト  | <ul style="list-style-type: none"> カチャトーラ 大学芋 肉じゃが ナムル (ナムルドレッシング)  |
| | 汁物 | <ul style="list-style-type: none"> ワンタンスープ コーンポタージュ | <ul style="list-style-type: none"> 豚汁 もち入り玉子スープ  |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> フルーツ白玉 フルーツナタデココ フルーツ、季節の果物 (みかん)  | <ul style="list-style-type: none"> みかんジュース ミルクコーヒー |

Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの？

10代のうちに！ カルシウム貯金



A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウムを貯金しましょう。



寒い冬の時期になると、冷たい牛乳は残ってしまいがちです。一口でも良いので飲んでみましょう。



学校給食で使用する主な食材の産地を、
給食センターの公式サイトにてお知らせしております。
羽村・瑞穂地区学校給食センター <http://www.kyushoku.or.jp>