

7月給食だより

色麻町学校給食センター
平成22年7月

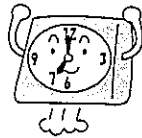
夏を元気に過ごしましょう!

夏休みは、時間に余裕がある上に暑いことを言い訳にして、ついダラダラ過ごしがちです。元気に過ごすためのポイントは特別なことではありません。毎日きちんとした生活を繰り返すことが大切です。



夏の食生活「8つのポイント」

1 規則正しい生活



寝る時間と起きる時間を決めて学習・運動・休養・睡眠など規則正しい生活リズムを作りましょう。

2 1日3食しっかり食べましょう。

特に朝ごはんはきちんと食べましょう。

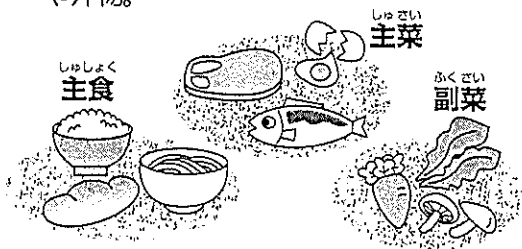
3 主食・主菜・副菜をそろえて。

めんだけ、ごはんだけにならないように。

主食：ご飯・パン・めん類など

主菜：肉・魚・たまご・大豆製品などを中心とするおかず。

副菜：野菜・きのこ・海藻などを中心とするおかずや汁物。



4 ビタミンA・B・Cをたっぷり。

肉類・レバー・たまご・豆腐・そして、にら・ほうれん草などの緑黄色野菜、果物などを食べましょう。特にビタミンB1・B2を多く含む食品は筋肉の疲れを癒してくれます。



5 積極的にカルシウム補給。

給食のない土曜・日曜は牛乳を飲んでいますが。夏休み中は1日2本(200cc)の牛乳を飲むようにしましょう。ヨーグルトやチーズもおすすめ。



6 めん類ばかりの食事では貧血のもと。

のどごしのいいめんだけ、おかずはさっぱりしたものだけということはないでしょうか。貧血は女性に多いと言われていますが、激しい運動をする小中学生でもなることがあります。鉄分補給と言えばレバーやひじきですが、肉や魚・たまご・海藻・緑黄色野菜・油などの食品を組み合わせた食事をしていれば自然に十分な鉄分をとることができます。

7 冷たいものは控えめに。

夏は汗をかき、体の水分が失われるのでこまめな水分の補給が必要です。でも、暑いからと言って冷たいものばかり食べていると、胃腸を冷やし、消化機能が低下します。それに、ジュースばかりでは糖分・エネルギーのとり過ぎになる上、水分のとり過ぎによる満腹感のため食欲が低下します。水分は「水」や「麦茶」で補給しましょう。



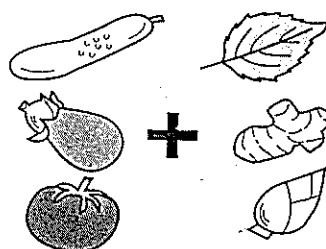
8 香味野菜や香辛料で食欲増進!

いつものご飯やおかずを香りや味を考えて夏向きにアレンジしてみましょう。

しそやみょうが・生姜・にんにくを多めに使ったり、カレー粉やさんしょうを使ってアクセントにしたり、レモン汁やポン酢でさわやかな味付けにしたり。疲れやだるさの回復にも役立ちます。

夏野菜+香味野菜

酸味を利用



夏を元気に乗り切ろう！

7月の給食の献立から人気メニューを紹介します。

豚キムチ丼

給食時間は「辛い！」「辛くない！？」「おいしい！」とにぎやかに完食します。

<材料> 小学生用5人分

豚もも肉切り 125g

白菜キムチ漬け 175g

白菜 100g

ねぎ 50g

にら 25g

サラダ油

にんにく 5g

しょうが 5g

A { 酒 小さじ2

中華スープ 小さじ1/3

きび砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

テンメンジャン 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

白いりごま 小さじ1

<作り方>

①白菜は1cmくらいの幅に切り、ねぎはななめうす切り、にらは2cmくらいに切ります。

②フライパンにサラダ油を入れすりおろしたにんにく・しょうがを炒めてから豚肉を入れてよく炒めます。

③白菜と白菜キムチ漬けを入れてさらに炒め、Aの調味料を入れ、ねぎを入れ、にら、ごま油、白いりごまを入れてできあがり。

*どんな「白菜キムチ漬け」を選ぶかで味がかなり左右されます。給食では少し辛めを使っているのでも、味をまろやかにするためと、野菜をたくさんとるために白菜を入れています。コチジャンやトウバンジャンを使うとさらに辛くなりますが深みのある味になります。ご飯にかけるので濃いめの味付けになっています。

浅漬けのようなキムチを使ってあっさりでもよし、もやしなど野菜をもっとたっぷり使ってもよし。本格キムチを少し使ったたっぷりのねぎとにらだけでもよし。それに、豚肉は脂が多い肉と少ない肉とでは味の違いがでます。ご家族の好みの味に作ってみましょう。

給食試食会がありました

6月16日(水)色麻小学校1年PTC行事、6月25日(金)清水小学校1年PTC行事で、親子で活動した後に給食試食会が行われました。

その時のアンケートの一部を紹介します。

<感想>

○栄養のバランスがとれていた。野菜をたくさん使っても食べやすく工夫されていた。切り方もちょうどよい。

○量は多かった、ちょうどよい、ちょっと少ないのでは、と意見が分かれました。

○味付けはうす味でよかった、我が家がいかに濃い味付けかわかったという感想と、うす過ぎるのではという書き方がありました。(小学校の給食1食の塩分の基準量は2.5g。色麻の給食は平均2.7gと少し多め。“普通の味”です。)

○家では食べない野菜を全部おいしそうに食べているのに驚きました。家とは違い、一生懸命食べていました。

○楽しそうに食べているのがよかった。子供たちといっしょに食べることができてよかった。

○食器の持ち方、はしの持ち方がとてもよい。立ち歩くこともなくてよい。

△(一部ですが)食べたくなければ残せばいい、嫌いなものは食べないという姿があった。食べる前に減らす、食器には一粒も残さずきれいに食べる、作ってくれた人に感謝する気持ちなどの食育が必要だと思った。

(苦手なものでもひと口ずつ挑戦するという指導をしているので、少なめに分けることはあってもまったく分けられないということはありません。結果として残食になってしまうこともあります。ただし、食べ物に感謝する、粗末にしないという気持ちは持っていてほしいものです。)

<疑問・質問>

Q. 焼きそばとパンなど炭水化物が重なる組合せがあるのはどうして?

A. 給食の場合、めんとパンを合わせてご飯と同じくらいエネルギーをとれる量にしています。めんは献立だけでご飯と同じくらいエネルギーをとればよいのですが、調理能力・料理を入れる入れ物・食器などの都合上、残念ながら今のところはできません。

(パンだけの献立の時はもう少し大きなパンになります。)

