

2月給食だより

2018. 2. 16 No.10
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

2月3日の節分が過ぎ、4日「立春」でようやく暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザなどの感染症のために、欠席が多い時期です。手洗いなどの衛生対策はもちろん、食べ物から栄養をとって、病気に負けない強い体づくりを心がけましょう。

2月の給食目標は「**よくかんで時間内に食べよう**」です。

給食時間という限られた時間の中で、速く食べ終わることはよいのですが、食べ物をのどにつまらせたりしないように、また味覚やあごの筋肉の発達のために、よくかんで味わいましょう。

ひと口に何回かめばいいのでしょうか？

毎日の生活の中で、食事をおいしく味わうことは当たり前のようになっていますが、歯と口の健康が保たれていないとできません。厚生労働省では健康のためにひと口30回以上かむことを目標とした「嚙ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。30回という数字は、窒息防止や味を十分感じるために考えられた目安の回数です。ひと口の量を少なくして、味わいながら30回嚙むようにしましょう。

弥生時代（卑弥呼の時代）は、食事の時にかむ回数が現代の6倍だったそうです。卑弥呼もよい歯をもってよくかんで食べていたことを想定して、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズがうまれたそうです。よくかんで食べると体によいことを8個紹介します。



<p>ひ 肥満予防</p>	<p>み 味覚の発達</p>	<p>こ 言葉の発音はつきり</p>	<p>の 脳の発達</p>
<p>は 歯の病気予防</p>	<p>が ガン予防</p>	<p>いー 胃腸快調</p>	<p>ぜ 全力投球</p>

給食紹介

～2/2（金）節分メニュー～

- ごはん
- 牛乳
- イワシのかばやき
- せんぎりだいこんのごまずあえ
- けんちんじる
- せつぶんまめ

「ひいらぎいわし」にちなんだイワシのかばやきです。豆は邪気を追いはらう魔除け(まよけ)の力があると信じられてきました。子どもたちもひとつぶずつ数えながら、しっかりよくかんで食べていましたよ！



大豆は健康食品！

大豆は日本の食生活の中でそのまま豆として食べるだけでなく、みそやしょうゆといった加工食品としても利用されてきました。給食でも節分に大豆を食べましたが、その栄養を見直してみましょう。

- たんぱく質・・・血や肉など体をつくるもとになる
- 鉄・・・貧血を防ぐ
- カルシウム・・・ほねをつよくする
- ビタミンB1・・・糖質をエネルギーに変える
- 食物せんい・・・おなかの調子をととのえて便秘を防ぐ
- イソフラボン・・・骨そしょう症を防ぐ
- サポニン・・・生活習慣病を防ぐ
- レシチン・・・記憶力をアップさせる



加工することで消化もよくなるので、日々の料理に積極的に取り入れてみましょう！

大豆から作られる食品



偏食と好き嫌い

「偏食」と「好き嫌い」は混同されますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いが特にはっきりして、その程度がひどい場合をいいます。食べ物の好き嫌いは程度の差はありますが、誰にでもあるものです。偏食がひどくて特定の食品しか食べない状態だと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活上も支障をきたします。また意欲や好奇心といった心の面の発達にも悪い影響を与えかねません。しかし無理強い禁物です。長い目で見守り、工夫をしたり機会を見つけて直していくことが大切です。給食指導でも根気強く声かけをしていきたいと思ひます。



偏食を直すには？

- ・食べないからといって食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・野菜の栽培をしたり、一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させて食品や料理への興味や関心を高める。
- ・調理法や形も変えて試してみる。
- ・無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。
- ・1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。

～ひとこと返信紹介～

手作りがんもどきがおかわりするくらい好きなようなので、今度レシピを見て作ってみたいと思ひます。ありがとうございました！

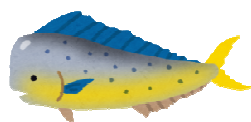
しらたまぜんざいがとってもおいしかったです。今までぜんざい(おしろこ)は、全然食べようとしなかったのに、給食で出て以来大好きになったようです(母)。

家で作ってもらえてうれしいです！教えてほしいメニューなどがありましたら、遠慮なく裏面の返信らんを利用してお知らせください。給食だより等で紹介させていただきます！学校給食を食べることでのいろいろな食体験をすることにつながり、偏食や食べず嫌いなどを改善するきっかけになり、私たちもうれしく思ひます。



黒潮町の給食標語 「きゅうしょくは みんなのからだを まもってる」

シイラのバーベキューソース



●材料(4人分)●

- シイラ切り身60g程度・・・4切れ
- A { しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1
薄口しょうゆ・・・小さじ2/3
- でんぷん・・・大さじ3
揚げ油・・・適量
- B { りんご(すりおろし)・・・大さじ1
しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/4
にんにく(すりおろし)・・・少々
濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
ケチャップ・・・小さじ1
レモン汁・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1

●作り方●

- ①シイラの切り身にAの調味料で下味をつける。
- ②Bの調味料を合わせて加熱し、バーベキューソースをつくる。
- ③①で下味をつけたシイラにでんぷんをまぶして、170℃程度の揚げ油で中心まで火が通るまで、色よく揚げる。
- ④揚げたシイラに②で作ったバーベキューソースをかけて、味をなじませる。

鶏肉のバーベキューソースがおなじみですが、魚フライのバージョンも人気があります。何にでも合う万能ソースです。



お知らせ



2月の給食費の振替日は、**2月28日(水)**です。

口座振替の方は指定口座の残高確認をよろしくお願いしします。

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり