

# 5月給食だより

2018. 5. 22 No.2  
文責:菅沼

## 黒潮町立学校給食センター

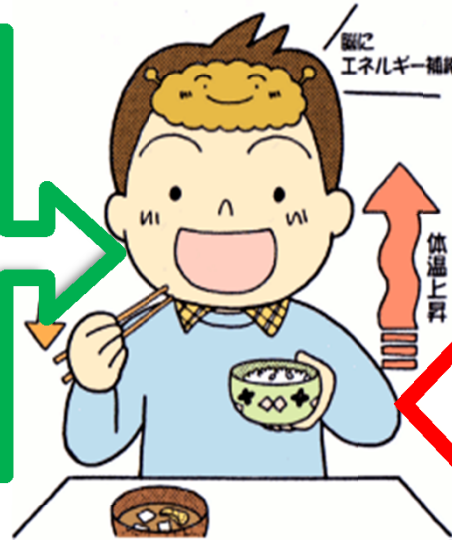
新たな年度がスタートしてはや、ひと月が経ちました。新しい環境には慣れた頃でしょうか。環境が変わると、知らず知らずのうちに緊張から疲れもたまり、慣れてきた頃にその疲れが出てくることがあります。また、G. W. などの影響から生活リズムがくずれてしまっている人もいるのではないのでしょうか。生活リズムがくずれると、朝起きるのがしんどくなったり、食欲がなくなったり、排便リズムもくずれて便秘になったりと、体に様々な不調があらわれてきます。これらの不調から、元気がなくなったり、気持ちが落ち込んだりと、心の調子にも影響があらわれてくることがあります。このような、生活リズムが原因で起こる体の不調をととのえるために、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べることで生活リズムもととのいますので、しっかり食べて元気な毎日を送りましょう。

5月の給食目標は『朝食の大切さを見直そう』です。

## 朝ごはんを食べると...

### お腹が目覚める!

食べることでお腹が動きだし、排便を促します。また、食物繊維の多い食べ物をとることで腹持ちがよくなり、昼ごはんまで元気に活動することができます。



### 脳が目覚める!

眠っている脳が、朝ごはんの刺激を受けて目覚め、活動する準備が整います。

### 体が目覚める!

食事をすると体温が上がります。体温が上がることで体が目覚め、活動しやすい状態になります。

早ね 早起き 朝ごはん で一日を元気にスタートさせましょう!

## 朝ごはんの基本

### 副菜



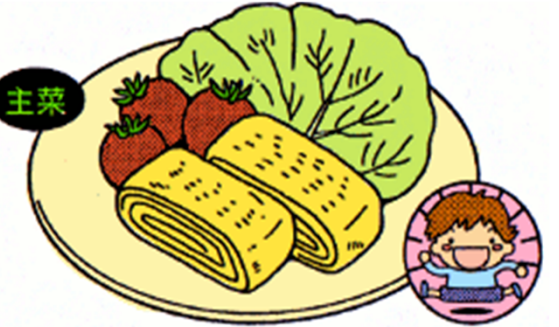
野菜のおかずや果物など(おもに体の調子をととのえる働きがある)。

### 主食



ごはん、パン、めん類など(おもにエネルギーのもとになる働きがある)。

### 主菜



卵焼きやハム、焼き魚など卵、肉、魚のおかず(おもに体をつくる働きがある)。

### 汁物 飲み物



牛乳、お茶、みそ汁、スープなど(水分を補給し、足りない栄養素を補う)。

## ピーマンのおかか和え

### ●材料(4人分)●

ピーマン・・・80g(中2個程度)  
赤ピーマン・・・20g(1/2個程度)  
黄ピーマン・・・20g(1/2個程度)  
もやし・・・100g(1/2袋)  
かつお節・・・3g(1パック)  
薄口しょうゆ・・・小さじ1

### ●作り方●

- ①ピーマンは細く切る。
- ②もやしと別々に熱湯でさっと湯がいてから手早く冷まし、水けをきっておく。
- ③かつお節・薄口しょうゆで和える。



## ピクルス

### ●材料(4人分)●

きゅうり・・・280g(3本程度)  
塩・・・小さじ2/3  
A { 酢・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2と1/2  
うすくち醤油・・・大さじ1

### ●作り方●

- ①きゅうりは拍子切りなど、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③きゅうりの塩を洗い流し、水けをきり、②の調味液で漬け込む。(1~2時間程度)



# 給食紹介☆5月7日 子どもの日 メニュー

- 五目ちらし寿司
- 牛乳
- きびなごのからあげ
- 浅漬け
- すまし汁



2日遅れのこどもの日でした。  
魚や小魚が苦手な子どもも多いですが、骨までバリバリ食べられるきびなごの唐揚げを食べて、たくましく育ってほしいという願いも込めています。なんでもおいしく食べて、元気に大きくなってね！！

こんだて表のもいつけ図を見ると、子どもが何を食べたか、一目で分かり、見やすかったです。おぎごはんや、げんまい、ざっこくごはんをお家では、炊いたことがなかったので、色々なメニューも給食で食べさせてもらい、ありがたいです。

こんだてをみると、地元の食材がいっぱいあって、とってもおいしそうだと思います。お家でもメニュー参考にしたいと思います。広報で載っている人気メニューも楽しみに見えています。

嬉しいご意見ありがとうございます。家庭でも色々なメニューが出てきて、豊かな食体験ができることは、子どもにとっても恵まれた食環境であると思います。給食は平日のお昼だけではありませんが、子ども達の豊かな食経験の一助となれるように、頑張っていきます！

毎日おいしい給食子供達の為にありがとうございます。給食を通して多くの事、学ばしてもらっているのだと改めて感じました。

生ごみ堆肥ですが、子供たちと作っている家庭菜園に使う分量だけゆずってほしいと思うのですが、1回でゆずってもらえる分量はどのくらいの量でしょうか…？給食に関する質問じゃなくてすみません。

給食に関する質問でなくても、かまいませんよ！！

嬉しいご意見ありがとうございます。生ごみ堆肥にも関心をもっただき、嬉しいです。色々と説明をさせていただきたいので、くわしくは各センターにお問い合わせください。

ごはんも牛乳と一緒に苦手なようで…。もう少し、パンの日を増やして、牛乳が飲みやすい環境にしていだけないでしょうか？牛乳って大事なの？

牛乳について、ご意見ありがとうございます。牛乳とご飯、苦手な児童・生徒は少なくないですが、それでも牛乳を給食につけているのには、理由があります。

ひとつには、黒潮町では「日本型食生活の推進」をめざして、パンの日を月に1回か2回にするよう設定しています。「日本型食生活」とは、昭和50年頃日本で食べられてきた、ごはんの主食に主菜・副菜がある、バランスの良い食事です。

もうひとつの理由には、「カルシウム摂取量を確保する」ためです。成長期の児童・生徒の子ども達に必要なカルシウム量を、牛乳以外の食材だけでまかなうためには、大量の緑黄色野菜・大量の小魚・大量の豆類などを食べなくてはならず、現実的ではありません。牛乳は、200mlという比較的1食分でとりやすい量で、必要なカルシウムを摂取することができます。カルシウムは、骨や歯に含まれる他、脳の機能にも作用していて体内で重要なはたらきをする栄養素です。ぜひ飲み慣れて、丈夫な身体をつくってほしいと思います。

楽しみにしていた1年生。小食気味の娘ですが、この間「早く食べれた」と嬉しそうに報告してくれたことでした。栄養バランスのとれた給食を毎日食べられることに感謝しています。これからどうぞよろしくお願いします。

嬉しいご意見ありがとうございます。1年生になると保育所の頃と比べて量も増え、お腹いっぱいになりながらも時間いっぱいがんばって食べている子ども達です。毎日少しずつでも、成長が嬉しいですね。こちらこそ、どうぞよろしくお願いします。

## お知らせ①

6月の広報に掲載される給食レシピは、「オーロラチキン」です。

お楽しみに！！



## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター（TEL 31-3201）担当：宮地 菅沼
- 黒潮町立佐賀学校給食センター（TEL 55-2166）担当：山本 岡本

## お知らせ②

4月分の給食費の振替日は、**5月31日(木)**です。

口座振替の方は、残高確認をよろしくお願いします。



きりと  
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