

7月給食だより

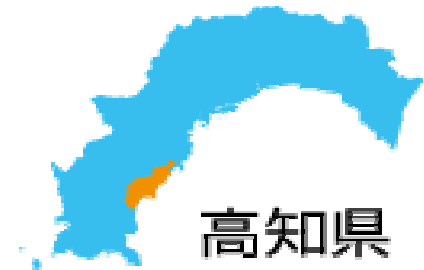
2024.7.9 No.4

文責：久保田

黒潮町立学校給食センター

7月になりましたね。暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？冷たいジュースや、アイスを食べすぎてしまうと、夏バテしやすくなります。暑い夏を元気に乗り切るためには、「生活リズムを整えること」、「3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかり決めて規則正しい生活を心がけましょう。

7月の給食目標は
「地域の産物を知ろう」です。



黒潮町の産物

黒潮町では、多くの山々や海があり、豊かな自然に囲まれています。給食では黒潮町の食べ物を使って、給食時間の放送でも地域の食べ物を紹介しています。ぜひどんな食材があるのか探してみてください。



黒潮町ではたくさんの食材が作られているよ！

食品にはからだを作る栄養がたくさん！

給食に登場する黒潮町の食材にはどんな栄養があるのかちよこっどご紹介♪

らっきょう

甘酢漬けなどにしてカレーの付け合わせとしておなじみのらっきょうですが、給食ではらっきょうきゅうりもみや豚肉のらっきょう焼きなど様々な料理に使用しています。中国では薬として使われていたほど、食物繊維やカリウムなど栄養素が豊富に含まれています。



ニラ

スタミナがつくことでも有名なニラ。特有のにおいはアリシンという成分によるものです。アリシンは体を温め、血液の流れをよくしてくれます。ニラ豚やニラ玉スープなど温かい料理でよく登場しています。

かちり(じゃこ)

じゃこは魚の中でも頭から尾まで丸ごと食べられて、栄養をしっかりと吸収できる食品です。給食ではシラスをさらに干してうま味を凝縮したかちりという種類を使用しています。和え物に加えると野菜が苦手な子どもも食べられる万能食品です。

しめじ

黒潮町の防災缶詰にも多く使われているしめじは、給食でもよく登場します。しめじの食物繊維は不溶性食物繊維といって、便通をよくする効果があります。エネルギー作りをサポートするビタミンB群も多く、ごはんに欠かせない食材です。

☆学校給食では地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」を行っています。家や学校の近くにもたくさんの食材が栽培されています。帰り道にはどんな食材がありましたか？

☆給食紹介☆

♪6月6日 カミカミ献立

- 玄米ごはん
- ブリの塩焼き
- おひたし
- ごもくきんびら
- 五目金平



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」のため、給食では毎月1回程度のカミカミ献立が4回登場しました。奥歯でしっかりと噛むことは、歯やあごの力をきたえるだけでなく、脳を刺激し記憶力向上にも役立ちます。日頃から、よく噛んで食べることを意識してみてくださいね。

♪6月13日 いいみょうがの日

- ごはん
- シイラの黄金揚げ
- ちくわサラダ
- みょうがのみそ汁



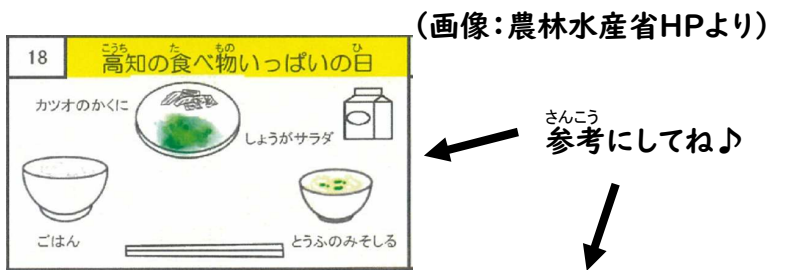
6月13日は、高知県が生産量日本一の「みょうが」の日です。全国の生産量の約90%を高知県が担っているんです。カツオのたたきなどの薬味としてもよく用いられていることから高知県人にとって親しみやすい食材でもありますね。この日はみそ汁に登場し、「みょうが大好き！」という声も聞かれました。

配膳の仕方を工夫しよう

和食や洋食など様々な料理を給食では取り入れています。給食当番の時や食べる時に食器や食べ物の位置について気にしたことはありますか？今日の給食は正しい位置かな？ふりかえてみましょう。

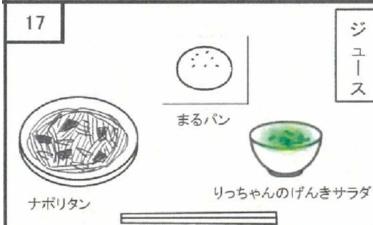
給食の配膳時に位置に困ったらどこを見たらよいか？悩んだ時は盛り付け図を確認してください。その日の盛り付けてほしい食器や位置を図で載せています。料理が正しい位置にあるとなんだかいつも以上においしそうに見えてきませんか？和食の基本は右図の位置です。左利きの方は箸の向きだけ変えるのが一般的といわれています。

↓ ↓ 給食を通していろいろな食文化を伝えるために配膳について再検討しました。



<和食>正しい副菜の位置は左側、左手前側なので、和え物・サラダの位置はお皿の手前側へ

<洋食>パスタなどがある時、テーブルマナーでのパンの位置は左奥ですが、中学生のお皿は大きいのでパンは真ん中へ



☆給食レシピ紹介☆

切り干し大根のナムル

●材料(4人分)●

- 切り干し大根……28g
- 赤ピーマン……20g
- キャベツ……80g
- ごま……小さじ1
- 酢……小さじ4
- 薄口醤油……小さじ1
- 砂糖……小さじ2
- ごま油……小さじ1/2

●作り方●

- ①切り干し大根は水で戻しておく。戻ったら絞って水気切り、食べやすい大きさに切る。
- ②赤ピーマンとキャベツは、①の大きさに合わせて切り、湯通しして絞り、水気を切る。
- ③Aを作り、①②と合わせる。

夏休みの食生活も気をつけよう

今年の夏も暑くなりそうですね。夏休み中は、学校のある日の生活とかけ離れてしまい、2学期に体調を崩さないよう次の4つを心がけてみてください。楽しい夏休みになさってくださいね。

1日3食きちんと食べよう

休みの間は生活が不規則になったり、朝食と昼食が一緒ということになりがちです。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からとり、バランスよく食べるようにしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。

カルシウムやビタミンをたっぷりとりよう

カルシウムやビタミンが不足すると、疲れやすくなります。1日にコップ1杯の牛乳を飲み、野菜や果物をたっぷり食べましょう。

食中毒に気をつけよう

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒細菌は目に見えないほど小さく、色にもにおいもありません。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。

お知らせ

6月分の給食費の振替日は、**7月31日(水)**、

7月分の給食費の振替日は、**9月2日(月)**です。

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:中川 畦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田

～お気軽にお問い合わせください～

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

