

給食だより

こう友け



平成30年2月19日発行

にちなんちようりつがつこうきゅうしよく
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役

れいねん さいむ 例年になく寒さですが、インフルエンザの波も緩やかになり、元気な子どもたちの様子が伺えます。寒い時には、あたたかい料理や、しょうがやネギなど、体を温めるものを食べ、体の中から寒さに備えましょう。

脳の働きをよくする朝ごはん

ちゅうがっこう じゅけん む 中学校3年生は受験に向かってラストスパートです！また、しょうがくせい ちゅうがっこう ねんせい ねんかん 小学生、中学校1・2年生は1年間の総まとめの時期になります。しょくじ きゅうよう 食事と休養のバランスをとりながら、こうりつてき がくしゅう 効率的に学習をすすめていけるとよいですね。

脳の栄養は、ブドウ糖



脳は、たくさんのエネルギーを使うんだ！しかも、脳のエネルギー源は、ごはんやパンを材料に作られるブドウ糖！だから、朝ごはんには主食が、欠かせないよ！

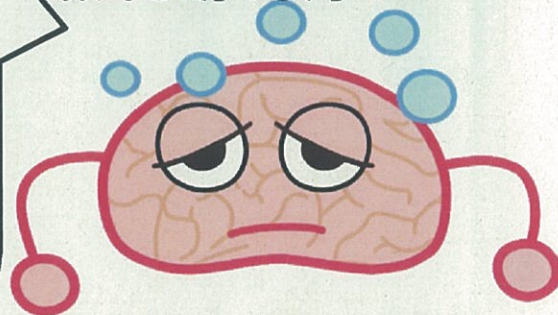


おかずのない朝食や、睡眠不足の時は、脳がなかなか起きられないよ。また、揚げ物等の消化に時間のかかるものを、勉強の前にたくさん食べると、脳は眠たくなっちゃうんだ……。特に、睡眠不足時）早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう！

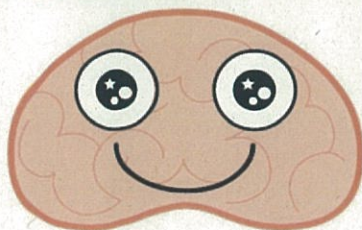


勉強前には、NG！

眠気を誘う食事って…？



脳に効率よく栄養を送ろう！



「主食」+「たんぱく質」・・・この二つの組み合わせが、脳を活性化させ、体温も上昇させるよ。その代謝を促すには、「野菜」のおかずが必要不可欠！！つまり、「主食・主菜・副菜」がそろった食事がベストだね！また、よくかんで、胃腸の負担を軽くすると、脳は元気に！



+



+



1月24日～30日は、全国学校給食週間でした！

食育集会【小学校】

1月29日は下学年、30日は上学年で、健康安全委員さんが中心となって食育集会を行いました。食べ物クイズ、6年生の献立紹介、給食センターの様子を動画で見るなど、学校給食についての理解と関心を高めました。



給食週間クイズ大会【中学校】

1月30日に、給食委員さんが企画をした、給食についてのクイズ大会をしました。優勝した3年生には、3月の給食リクエスト券が渡され、給食についての理解と関心を深めるとともに、大いに盛り上がりました。



招待給食【小学校】



1月24日は、学校給食に関わってくださっている、町内の生産者の方や、給食センターの職員の招待給食でした。しかし、インフルエンザが流行していたので、配膳の様子を見ていただき、その後校長室で給食を食べ、みんなで書いたお手紙を校長室に届け、受け取っていただきました。

家庭科の学習で考えた献立【小学校】



小学校6年生が、家庭科で考えた献立の中から3人分を実施し、みんなでいただきました。主食・主菜・副菜を組み合わせ、赤・黄・緑の食べ物が入るように考えました。また、旬の食材、鳥取県の食材を組み合わせながら、おいしく楽しい給食の献立ができました。

食育の日レシピ 朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

さつまいもの元氣汁

材料	1人分	4人分
ちりめんじゃこ	2.5 g	10 g
油揚げ	5 g	20 g
さつまいも	20 g	80 g
大根	15 g	60 g
はくさい	20 g	80 g
葉ねぎ	5 g	20 g
みそ	7.5 g	30 g(大さじ2と1/3)
水	150 cc	600 cc

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①さつまいもは1.5cmのいちよう切りにする。
大根は、うすめのいちよう切りにする。
白菜は幅1.5cmの短冊切りにする。
油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ、大根・白菜を入れて煮る。
- ③ひと煮立ちしたら油揚げ・さつまいも・ちりめんじゃこを加えて煮る。
- ④さつまいもがやわらかくなったらみそで味をつけ、葉ねぎをちらす。



煮干しでだしをとる代わりに、ちりめんじゃこを使います。じゃこを取り出さず食べられるので、天然のだしの割に簡単で無駄がなく、カルシウムもとることができ、一石二鳥！