



給食だより

令和元年10月31日発行
塩竈市立玉川中学校



秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月の給食目標

偏食の与える影響について考えましょう

偏食とは・・・食べ物の好き嫌いが多く、「嫌いだから食べない」、あるいは「好きなものしか食べない」など、偏った食べ方をしていること。

小さい頃から
偏食がある

間食や夜食のために
規則的な食事が
おろそかである

このような状態を
長く続けていると・・・

体格や体力に影響が出たり、
栄養素の不足や偏りから体に
いろいろな障害が出てきて
病気になったりします。

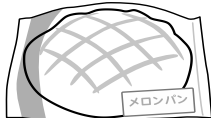
↓↓↓そのため↓↓↓

食事は偏ることなく多様な食品を
バランスよく食べることが大切です。

コンビニで買う時は？



+



+



脂質・糖分
のとりすぎ
注意！

塾や習い事の前にコンビニなどで
食べ物を買う場合は、好きなものば
かり選んでしまうと、エネルギー量
が多すぎたり脂質のとりすぎになっ
たりします。



+



+



栄養バランス
が考えられて
いる◎

栄養のバランスや夕食のことを考
えて選びましょう。

くおしらせ

7日(木)・・・11月15日の「かまぼこの日」にちなんで、かまぼこメニューが登場します！

塩竈蒲鉾連合商工業協同組合さんから、市内の小学校・中学校にかまぼこが贈呈されます。当日は、かまぼこをふんだんに使った煮込みおでんにして提供します。毎年のご提供に感謝したいと思います。

9日(土)・・・第13回塩竈市教育フェスティバルにて「学校給食まつりコーナー」を開設します！

塩釜ガス体育館にて盛りだくさんの内容で皆さんのお越しをお待ちしております。

学校給食作ってみませんか？～朝ごはんに使えレシピ～

ごはんがすすむおかずのひとつ、『赤しそ和え』をご紹介します。
赤しそふりかけは、ごはんにかけるだけでなく、野菜と和えることで簡単に味付けができる優れたものです。時間がない朝でも、『赤しそ和え』さえあれば、ごはん野菜と一緒に食べることができるので、冷蔵庫の常備菜にしておくのはいかがでしょうか。

11月22日の
献立です！



赤しそ和え

材料(4人分)

- ・キャベツ 200g (葉4～5枚)
- ・きゅうり 60g (中ぐらい1/2本)
- ・赤しそふりかけ 5g (小さじ1程度)
- ・塩 少々

作り方

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② キャベツときゅうりを鍋でサッと茹で、冷水中で冷やした後水気をよく切っておく。
- ③ ②をボウルに入れ、赤しそふりかけと和える。
- ④ 塩で味を調整する。

※ 今回は、給食の作り方と同じような手順で書きましたが、きゅうりは茹ですずに塩もみして水気を切ったものを使用する方法もあります。
※ キャベツだけでなく、大根や白菜など、色々な野菜の赤しそ和えも試してみてください。

《塩竈市学校給食栄養士会》