



# 給食だより

令和2年1月31日発行  
塩竈市立玉川中学校



暦の上では春を迎えますが、例年とは違った寒さが続きます。体調をくずしがちになってはいませんか？  
そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理で食べて元気にすごしましょう。

## 今月の給食目標

食事と生活習慣病のかかわりについて考えましょう

### 生活習慣病とは・・・

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや脂質、塩分、糖分のとりすぎといった生活習慣の乱れが原因で引き起こされる病気のことを言います。

食生活の乱れなどによって、肥満を招き、やがて糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓病、がんといった病気を引き起こすことがあります。

**中学生の頃から気をつけておきたいのは、脂質や塩分、糖分のとりすぎです。**

こうした食習慣があると、おとなになってからの改善が難しく、生活習慣病を招きやすくなるので、予防のためにも食習慣などに注意しましょう。

### 食生活を見直して 生活習慣病を予防!!

#### 大丈夫ですか？ あなたの食習慣

① 食べすぎ

② 脂質、塩分、糖分のとりすぎ

③ 朝食ぬきなど欠食をする

④ 夜遅くに食べる

⑤ **NO!** 野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝要です。

2年生が考案したアイディア料理が、全国学校給食週間に合わせて給食に登場しました！

2年生の家庭科で出された課題「塩竈の特産品を使ったアイディアふるさと調理をしてみよう」で提出された料理を給食用にアレンジし、1月の給食に取り入れました。

まぐろと浦戸産の海苔を使った「まぐろの海苔まぶし」は2年4組高橋悠来杏くんのメニュー、塩竈の練り製品を使った「チーズ入り笹かまぼこのバター醤油炒め」は2年1組小岩晃紀くんのメニューです。生徒が考案したメニューで、笑顔あふれる給食時間となりました。

また、素敵なアイディアが多くあったため、2月5日には、2年4組森穂花さんのアイディアメニューを活用した「笹かまぼこのみそマヨチーズ蒸し」も登場します☆お楽しみに！

チーズ入り笹かまぼこの  
バター醤油炒め

まぐろの海苔まぶし



## 学校給食作ってみませんか？～朝ごはんに使えりレシピ～

ふるさと給食でもある「しおがま汁」は、元々、魚市場で働いている人たちが、見学者にふるまうために身近な食材で作ったのが始まりです。

体をあたためる具たくさん「しおがま汁」は、寒い冬の朝にぴったりの汁ものです。前日の夜に作っておくと、大根やこんにやくに味が染み込んでさらに美味しく食べられます。寒い冬の朝にいかがでしょうか。

2月13日の  
献立です



### しおがま汁

材料（4人分）

さんますり身	80g	〇こいくちしょうゆ
Aおろししょうが	大さじ2	大さじ2
Aみそ	小さじ2	〇塩
Aでん粉	大さじ1	小さじ1
A溶き卵	大さじ1	〇日本酒
・たら角切り	80g	小さじ1
・だいこん	5cm厚	〇和風だしの素
・にんじん	小1本	小さじ1
・長ねぎ	1本	
・豆腐	1/3丁	
・平こんにやく	1/3枚	
・水	500cc	

作り方

- ① さんまのすり身にAの調味料をいれ、よくねって味付けをしておく。
- ② だいこん・にんじんはいちょう切り、豆腐・平こんにやくは角切り、長ねぎはななめ切りにする。
- ③ 鍋にだいこん・にんじんを入れ、煮えたらつみれ・平こんにやく・たらの順に加え、調味料で味を調える。
- ④ 仕上げに豆腐と長ねぎを入れて完成！

※ たらの塩味が出ることもあるため、様子を見て塩を入れると上手に仕上がります。

《塩竈市学校給食栄養士会》