



# 給食だより

令和2年10月30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、いろいろな方のおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方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激しく、「嫌だから食べない」、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規則的な時間での食事がおろそか

この状態を長く続けると・・・

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。

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。

## 食物せんいで「快便・快調(腸)」!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもととなる食物繊維を食べ物からしっかりととることが大切です。食物繊維はうんちを作るだけでなく、下に示すような体にとってとてもよいはたらきをします。偏食せずまんべんなく食べたいものですね。

- 便秘の予防、腸を健康に保つ!
- 太りすぎや糖尿病を予防する!
- 血液ドロドロを予防してくれる!

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	こ	は	や	さ	し	い
ま豆	ごま(雑穀)	わかめ(海藻)	野菜	魚	しいたけ(きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。

「まごはれこ」  
「まごはれこ」

## おしらせ

11月15日は「かまぼこの日」です。毎年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。

本校では、17日(火)に、かまぼこをふだんに使った洋風おでんを提供します。毎年のご提供に感謝していただきます。

## 栄養士の実習生が来ました

10月12日から16日までの5日間、尚綱学院大学より、栄養士の実習生を2名迎えました。

午前中は給食室で調理作業を行い、午後には、2年生の教室で「牛乳の大切さ」について指導をしたり、掲示物を作成したりしました。

今月4日と5日には、実習生が作成した献立が登場します。



## さかなのまち塩竈の「ふるさと給食」

「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。給食でも、つみれをひとつひとつ手作りしています。魚のうまみがたっぷりの体が温まる汁物です。

《塩竈市学校給食栄養士会》

## しおがま汁

### 材料(4人分)

さんますり身	80g	・たら角切り	80g
Aおろししょうが	小さじ1	・大根	5cm厚
Aみそ	小さじ1	・にんじん	小1本
Aでん粉	大さじ1	・長ねぎ	1本
A溶き卵	大さじ1	・豆腐	1/3丁
・こいくちしょうゆ	大さじ1	・こんにやく	1/3枚
・塩	小さじ1/2	・水	800cc
・日本酒	小さじ1		
・和風だし	小さじ1/2		

### 作り方

- ① さんまのすり身にAの材料をいれ、よく練って味付けをしておく。
- ② 大根・にんじんはいちょう切り、豆腐とこんにやくは角切り、長ねぎはななめ切りにする。
- ③ 鍋に水と大根・にんじんを入れて煮る。火が通ってきたら、①をスプーンで丸めながら落とす。
- ④ こんにやくとたらを加え、調味料で味を整える。
- ⑤ 仕上げに豆腐と長ねぎを入れて完成!