

食育便り 3月号

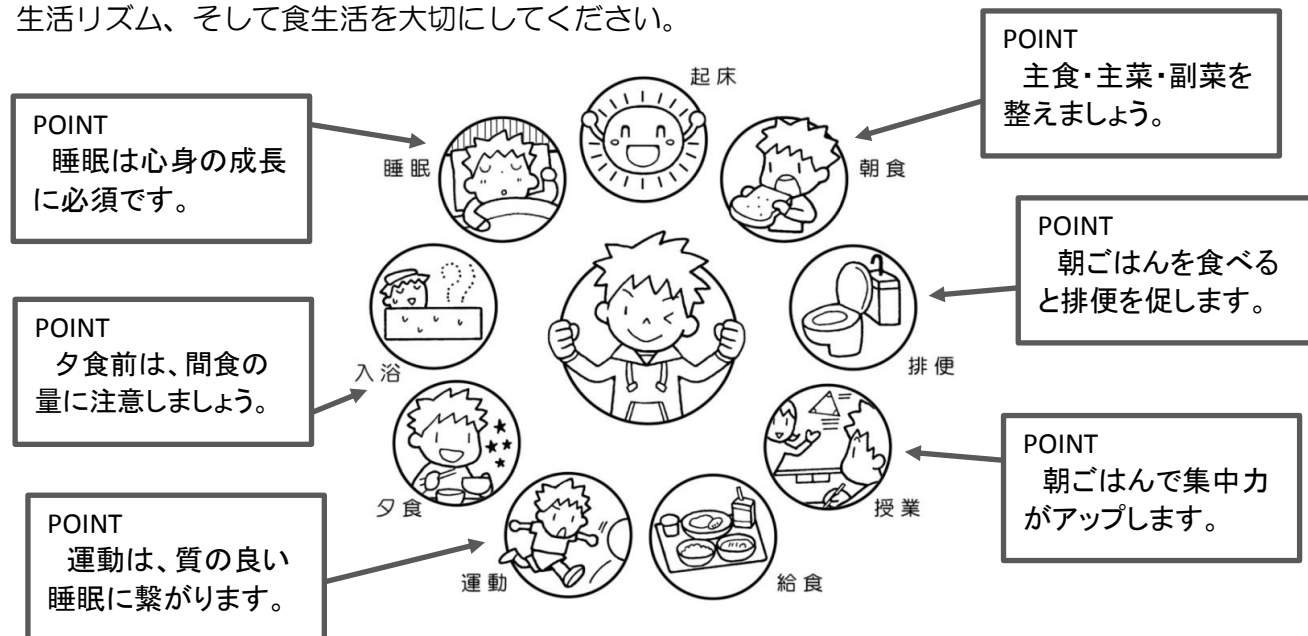
岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 秋山



3月 給食・食育目標 ◎1年間の反省をしよう
◎これからの朝食を考えよう

～この1年間どんな生活リズムでしたか？～

4月からの1年間、健康に過ごすことができましたか？整った生活リズムは、体を休め、体力が向上し、風邪予防や体の成長へとつながります。特に『早寝・早起き・朝ごはん』を意識することで、自然と生活リズムが整います。新年度へ向け、元気な自分で新しい生活を始めたいですね！生活リズム、そして食生活を大切にしてください。



おすすめ給食レシピ

さっぱりとした味わい『ひじきのマリネ』

3月1日の
給食で出ます！

～材料（4人分）～

- 芽ひじき（乾燥）・・・3g
- きゅうり・・・80g
- だいこん・・・80g
- ロースハム・・・25g
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- 油・・・小さじ3
- レモン果汁・・・小さじ1と2/1
- 米酢・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・少々

A

- ① 芽ひじきを水でもどしておく。
- ② きゅうり・だいこんは、太めの千切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ③ ①の芽ひじきときゅうり・だいこんをそれぞれサッとお湯で茹で、冷水で冷却し、水気をしぼる。
- ④ Aの調味料を合わせて混ぜておく。
- ⑤ ③・④とロースハムを混ぜ合わせる。

《給食時間のちょっと良いこと》

使い終わった食器をコンテナへもどす際に、よく食器に残っていた汁気がこぼれ、床を汚してしまうことがあります。岩国中学校の配膳室でもこぼれた給食の汁で床が汚れ、黒ずむことがあります。しかし、先日巡回訪問で岩国中学校を訪ねた際、床を見ると、とてもピカピカで驚きました。給食委員会がこぼれた給食の汁を丁寧に拭き取り、掃除時間には配膳室担当の生徒が一生懸命拭き掃除してくれるそうです。ピカピカの床の配膳室は、給食にふさわしく、気持ちが良いものでした。



～新生活での朝食ポイント～

4月から1・2年生は進級し、3年生は新たな生活が始まりますね。新生活が始まる際は、今までの自分を振り返り、何かにチャレンジしたくなる季節でもあります。

新生活が始まる前に、自身の朝食を見直してみませんか？

POINT① 4月から朝の時間帯はどう変わる？

今より慌ただしい？ゆっくりした時間がある？

4月からの生活を想像してみましょう。今より早起きしないといけませんか？それとも、時間に余裕がありますか？起きる時間を確認し、早く寝ることを意識して、朝食もしっかり食べられる時間を作りましょう。

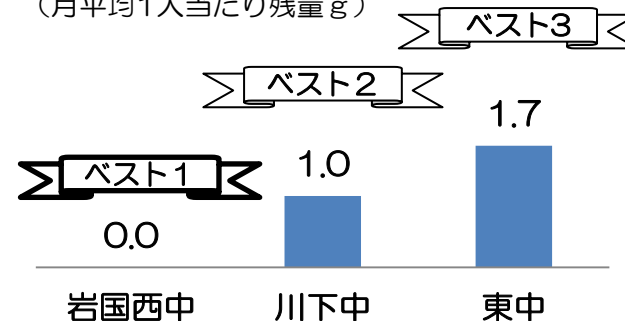
POINT② 今までの朝食の内容を振り返り、レベルアップさせよう！

朝食を食べる習慣がない人は、まず、何か食べる習慣をつけましょう。



1月 給食の残量が少ない学校ベスト3

（月平均1人当たり残量g）



1月は、冬休み明けということで、胃腸が給食の量や味に慣れるまで時間がかかったかもしれません。しかし、どの学校も定期的に残食が0の日があり、しっかり食べていました。

インフルエンザ流行のため欠席者が多く、残食が多くなってしまった学校もありますが、残りの生徒が頑張ってお腹いっぱい食べた学校もあったようです。