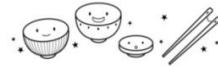


食育便り 10月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 梶房

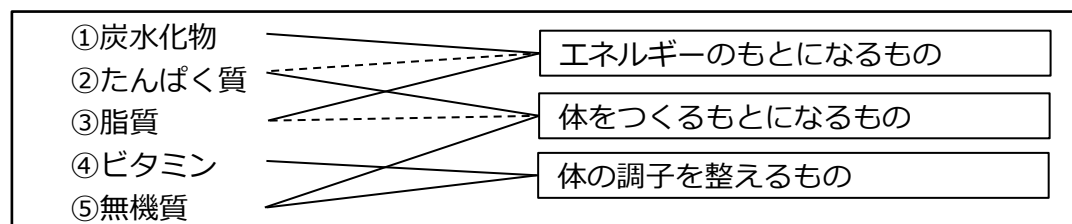


10月 給食・食育目標 ◎食べ物の働きについて知ろう ◎ビタミン・無機質を取り入れた朝食を食べよう

～食べ物の働きと献立の関係～

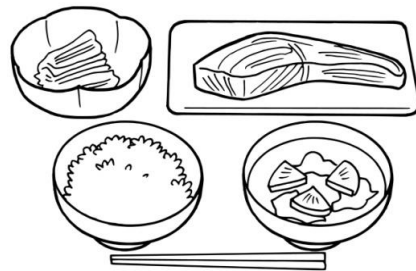
人間の体は、食べ物から得たエネルギーを使って心臓を動かし、呼吸をし、体温を保っています。さらに、体を動かし、運動する際にもエネルギーを必要とし、その分のエネルギーも食事からとらなければなりません。

食べた食べ物の栄養は、大きく5つに分けることができ、それぞれ3つの働きをします。それが下記の表のとおりです。



そして、この5つの栄養素、3つの働きが生きる上で必ず必要のため、食事のバランスを整える必要があるのです。

①～⑤をどのようにとれば、バランスが良くなるのか難しく考えてしまうかもしれません。しかし、献立の基本となる「主食・主菜・副菜」をそろえることで、5つの栄養が自然とバランスよく食事にそろいます。「主食・主菜・副菜」を心がけましょう。



おすすめ給食レシピ

秋を食べる！『きのこのスープ』

10月3日の
給食で出ます！

～材料（4人分）～

- ベーコン……………40g
- にんじん……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/2個
- えのきだけ……………60g（1/2袋）
- ぶなしめじ……………60g（2/3袋）
- エリンギ……………60g（中1本）
- じゃがいも……………1個
- マカロニ……………20g
- みじん切りパセリ…適量
- コンソメ……………5g
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 水……………600ml



- ①マカロニは茹でておく。
- ②ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、玉ねぎはくし型切り、じゃが芋は角切りにする。
- ③きのこ類は、石づきを取り除き、えのきだけはざく切り、エリンギは短冊切りにする。
- ④水を鍋に入れ、沸騰したらベーコン・にんじんを入れ、にんにんに火が通ったら、玉ねぎじゃがいも、きのこ類の順に入れる。
- ⑤最後にマカロニを入れて、コンソメと薄口しょうゆで味を整えたら、パセリを散らす。

《給食時間の様子》

暑い時期は、食べやすいように香辛料を使った料理が多いです。中でもキムチチャーハンが人気メニュー。多くの生徒が「おいしい！」と言ってくれます。残った1人前のキムチチャーハンに、おかわりしたい10人が並んでいたのはとても印象的でした。



～朝食に野菜、果物、牛乳・乳製品を入れよう～

野菜、果物、牛乳・乳製品の栄養について

野菜、果物、牛乳・乳製品は、ビタミンや無機質を多く含んでいる食べ物です。

忙しい朝、パンやごはん、肉・魚・卵・大豆製品は、手軽に準備できるため、主食のみ食べたり、主食と主菜を組み合わせる家庭も多いかと思いますが、主食と主菜だけでは、ビタミンや無機質が不足しがちです。準備が難しいものから取り入れ、ビタミンや無機質も朝からとりましょう。

【包丁や火を使わないもの】

〔野菜〕 ミニトマト・カット済みサラダ用野菜（キャベツ・レタスなど）・
水煮野菜・夕食の残り物 など

〔果物〕 みかん・バナナ・いちご・サクランボ など

〔牛乳・乳製品〕 牛乳・プロセスチーズ など

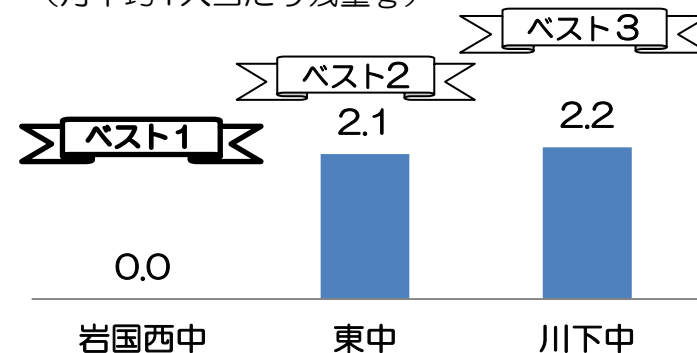


【調理工程が複雑でないもの】

- ・カットした野菜を電子レンジで加熱→温野菜サラダ
- ・カット済み野菜を沸騰したお湯に入れて調味（味噌やコンソメ）→汁物

7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）



7月は記録的な猛暑が続き、どの学校も食欲が少し低下したようでした。先月に比べると残量が増えている学校もありましたが、岩国西中は残食が0！素晴らしいですね。

自分の体調に合った食事を心がけ、元気に秋をむかえてほしいです。