

食育便り 12月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 梶房



12月 給食・食育目標 ◎抵抗力を高める食事をしよう
◎自分の生活スタイルに合った朝食を考えよう

～風邪予防のための食事について～

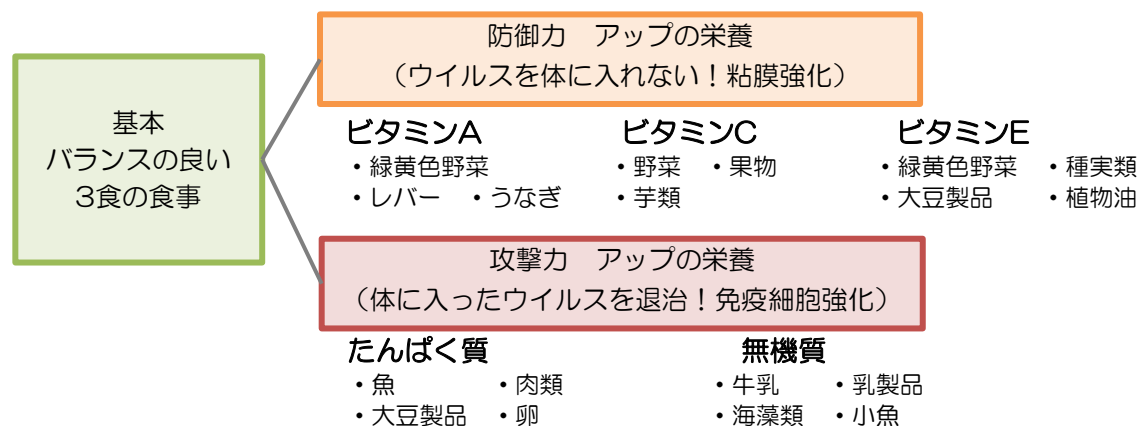
冬といえば、楽しみなこと、大事なことなどイベントがたくさんある時期ですね。

冬休み お正月 受験シーズン クリスマス

しかし、冬と言えば、“インフルエンザ”や“風邪”などにかかりやすい時期でもあります。

インフルエンザの流行 風邪による体調不良

★冬を健康に過ごすために、食事からできる風邪予防を心がけましょう★



バランスの良い食事を基本に、上記の栄養素を意識して摂ることが大切です。また、食事だけでなく、日頃の生活習慣も重要です。早寝・早起き・朝ごはんも忘れずに！

おすすめ給食レシピ

『大根と水菜のゆずきちサラダ』

～材料（4人分）～

- 大根・・・200g
- 水菜・・・2茎(80g)
- 乾燥カットわかめ・・・小さじ1
- ツナフレーク・・・80g
- Aゆずきち果汁・・・大さじ1/2
- A米油・・・小さじ2
- A砂糖・・・小さじ1
- A薄口しょうゆ・・・小さじ1
- A塩・こしょう・・・少々

- ①乾燥カットわかめは水でもどしておく。
- ②大根は太めの千切り、水菜は4cm程度のざく切りにする。
- ③①と②をそれぞれ熱湯でボイルし、茹でたら冷水で冷却後、水気を切る。
- ④③とツナフレークを混ぜ合わせ、Aの調味料を加えて和える。

12月14日の
給食で出ます！

《給食時間の様子》

どの学校でも見られる光景ですが、残ってしまった人気給食メニューを誰が食べるかを決める争奪戦は、見ていてとても楽しいです。生徒同士でジャンケン大会が行われたり、先生と勝ち残りジャンケンを行ったり、平等に人数分に分けるなど様々です。人気メニューを勝ち取った生徒の口から「やったー！」「いえーい！」と喜びの声が廊下に響き、給食時間を賑わせます。



～自分の生活を振り返って朝食を考えよう～



①朝寝坊してしまいました。朝食は食べないといけませんか。

毎月の食育便りでもお知らせしていますが、朝食を食べることはとても大切です。したがって、寝坊した場合でも何かお腹に入れて出かけましょう。

時間がないので、手早くとれる手作りスムージーなどがおすすめです。

使う材料は、野菜や果物、牛乳などを用いるとよいでしょう。甘みが足りないときは、ハチミツやシロップをプラスすると飲みやすくなります。

また、酸化防止役としてレモン果汁を入れると良いです。時間が経つにつれビタミンCが壊れてしまうので、作ったらすぐに飲むことがポイントです。

②朝食は「ごはん食」のほうが良いのでしょうか。

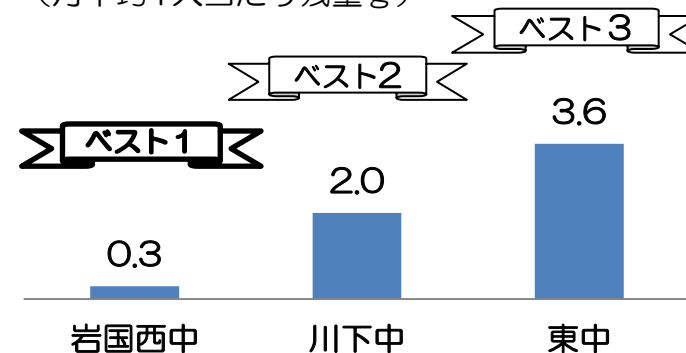
主食がごはんでもパンでも問題ありません。ただし、ごはんでもパンでも主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

また、パンの場合には、ジャムやバターをつけたり、パン自体にバターや砂糖がたっぷり使われているものもあるので、食べる量に気をつけることが必要です。



10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)



10月は、和食を多く取り入れた月でした。9月と比べると文化祭の忙しさもあり、残食が多くなってしまった学校もありますが、秋の食材をしっかりと味わってくれたようです。煮物や汁物がおいしい時期になりました。季節の和食を楽しんでほしいです。