

おいしんぼう7月号

令和6年7月
国富町立学校給食共同調理場

いよいよ、1年で1番暑い季節がやってきます。そして、楽しみにしている夏休みもやってきますね。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいと思っています。しかし、「夏バテ」を越えてしまえば、楽しく夏休みを過ごせなくなります。暑い夏に向けて、栄養バランスのよい食事を心がけ、「夏バテ」を予防しましょう。



こんげつ 今月のテーマ「食事のバランスを考えて～間食～」

蒸し暑くて、「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。また、暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料水などの冷たいものばかりとっていると、胃腸の働きを鈍らせ、「夏バテ」を悪化させることにつながりかねません。間食も工夫してとることが大切です。下に示すQ&Aを参考に、間食の食べ方を工夫できるとよいですね。

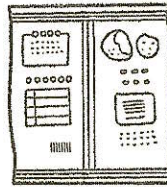
Q1. 間食ってお菓子のことでしょうか？



A1. 間食とは、お菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば、必ずとるものでもありません。間食では、不足しがちな栄養素がとれるように、おにぎりや野菜、果物、乳製品などから選ぶといいですね。

Q2. 何を見て選ぶのがよいのか？

A2. 市販の菓子などを選ぶときは、原材料名や栄養成分表示を確認しましょう。原材料名は食品に含まれるものや食品添加物の有無が分かります。また、栄養成分表示からは、エネルギー量や塩分、その他栄養素の含有量が分かります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを確認しましょう。



Q3. 塾の後、おなかがすきます。夜食はとらないほうがよい？

A3. 夜食は、肥満の原因の1つにも挙げられているので、なるべく避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は、塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの（雑炊やうどんなど）がおすすめです。



本庄小学校



本庄小学校の給食の様子をご紹介します。子どもたちは、給食前になると、「今日のメニュー」を見たり、「世界の料理」や「郷土料理」の料理名からどんな食べ物なのかについて考えたりして、笑顔いっぱいです。大好きなメニューの時には、朝から心待ちにしているようで、「早く給食を食べたいな」という声もきかれます。食育の学習では、「食事のマナー」や「栄養素」について、全学年が栄養教諭の根之木先生から授業をしていただいています。昨年の授業後には、子ども同士で食事のマナーを守るように声をかけあったり、学んだことを生かしたいと意識が高まったりしている様子がみられました。今年も、どんな国の食事が食べられるのか、どんなことが学べるのか、楽しみにしています。

～給食委員会の活動～

給食コンテナ室での活動

栄養黒板のはりかえ

【給食前の様子】

全校児童が食缶や牛乳を選びやすいように手助けをします。任された仕事をしっかりこなして、たのしい委員会の子どもたちです。



【給食後の様子】

後片付けの時に、食缶をコンテナに入れる手伝いやパン袋と牛乳パックの回収をしています。写真は、ごはん箱を綺麗に積み上げ、牛乳を入れる容器に牛乳がついていないか確認を行っている様子です。特に、低学年の児童には、優しく教えている様子があります。



当日の給食を楽しみにしてもらえるように、前日のうちに、メニューを書いたり、食材カードを栄養グループに分けて貼ったりしています。



給食レシピ紹介 ～ 給食の焼きそば ～

<材料 4人分>

- 焼きそば麺(4玉)
- 豚肉小間切れ(100g)
- 【肉の下味: 酒(小さじ2)・塩こしょう(適量)】
- ちくわ(50g) にんじん(1/2本)
- たまねぎ(1/2玉) ピーマン(2個)
- キャベツ(1/4玉) もやし(80g)
- サラダ油(小さじ1)
- ★ウスターソース(小さじ1)
- ★焼きそばソース粉末(15g)
- ★かつおぶし粉末(3g)
- 青のり(適量)
- ※調味料は目安量です

粉末のかつお節を入れることでうま味アップ!



<作り方>

- ① 豚肉に下味をつけておく。
- ② 野菜は洗って、食べやすい大きさに切る。にんじん(短冊切り) 玉ねぎ(薄切り) ピーマン(細切り) キャベツ(ざく切り) ちくわ(半月切り)
- ③ 熱したフライパンに、油を入れて、肉を炒める。肉の色が変わったら、切った食材を入れてさらに炒める。
- ④ 食材に火が通ったら、★の調味料で味を調える。
- ⑤ 焼きそばを皿に盛り付けて、青のりをかけたら完成♪