

給食だより



令和 4年 4月28日
塩竈市立第一中学校

さわやかな風と新緑がまぶしい季節となりました。新学期がスタートして、学校生活にも少しずつ慣れてきた頃と思います。まもなく連休に入りますが、新しい環境での緊張感が疲れとなって出てくる時期でもあります。

また、体育祭や6月に行われる中総体の練習に十分な体力も必要です。連休中も規則正しく朝・昼・夕の食事を摂り、栄養のバランスに気を付けて、元気に過ごしましょう。

5月の給食目標 『給食が楽しいものになるよう工夫しましょう！』

～楽しい環境づくり、望ましい食事作法、当番や係の協力の大切さを知る～

給食時間を楽しく過ごすために、以下のことを心がけましょう！

○教室や身の回りを清潔にし、気持ちよく給食時間を過ごしましょう。

○正しい身支度で給食当番の仕事をしましょう。

○準備を早く終わらせて余裕がある食事時間をもつために、給食当番に協力しましょう。

○感染症対策のため、食事中の会話は控え、給食にどんな食材が入っているか、どんな味がするのか、どんな切り方をしているのか見てみましょう

日本型食生活のススメ！！

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚や肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など、多様な副食を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活のことを言います。日本人は昔から主食となるご飯に汁物、おかずとなる主菜・副菜を組み合わせた食事をしてきました。この日本の食事スタイルは世界からも注目されていて、理想的な栄養バランスとされています。

<副菜>

野菜・いも・海藻・きのこなどの食材を使ったおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源となります。外食の時やお惣菜を買う時も、サラダや野菜のおかずを加えるように心掛けましょう！

<主食>

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主成分です。主に体を動かすエネルギー源になります。特にごはんはいろいろな献立に合わせてやすくお勧めです。消化もゆっくりと進み、腹持ちが良いのもごはんの特徴です。



<牛乳・乳製品、果物>

カルシウムやビタミンは不足しがちな栄養素です！牛乳・乳製品や果物も積極的に摂るようにしましょう。

<主菜>

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を使ったおかずです。献立の中でメインとなるおかずを指します。メインのおかずは食事の楽しみですが、油っぽいものや塩分の取りすぎには注意しましょう！

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



作り方は動画を見てね！

今月は、塩竈の「ふるさと給食」『たらのつみいれ汁』をご紹介します。

材料(4人分): にんじん60g, だいこん120g, 長ねぎ60g,
豆腐80g, こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2,
酒大さじ1, 和風だしの素小さじ1

★つみれ★

たらすり身 140g, とりひき肉 20g, 豆腐20g,
おろししょうが 小さじ1, 塩少々, でんぷん少々

