

しょくいく

食育だより

2022年 1月
薩摩川内市立
川内学校給食センター

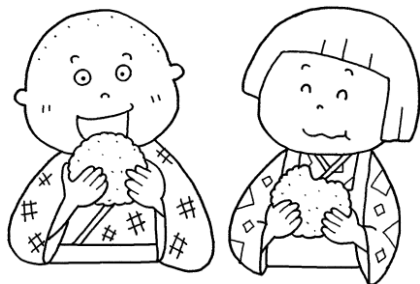
新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、川内学校給食センターでは、1月21日(金)から28日(金)まで、「鹿児島まるごと味わう給食週間」を実施します。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

リクエスト給食の集計結果を発表します。

中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。リクエストされたメニューは、1月~3月の給食に登場する予定です。

| 川内北中学校 | 平成中学校 | 東郷学園(後期課程) |
|---------------------|-------------|-----------------|
| 1位: メロンパン | 1位: メロンパン | 1位: メロンパン |
| 2位: タルト | 2位: 鶏飯 | 2位: 鶏飯 |
| 3位: ケーキ | 3位: タルト | 3位: ジョア |
| 4位: 鶏飯 | 4位: スタミナ納豆 | 4位: シュークリーム |
| 水引中学校 | 川内南中学校 | 川内中央中学校 |
| 1位: タルト | 1位: メロンパン | 1位: メロンパン |
| 2位: ゴヤチャンプル フルーツゼリー | 2位: ステーキ | 2位: フルーツポンチ ケーキ |
| ABCスープ ハヤシライス | 3位: からあげ | 3位: カレー |
| オムレツ さつまチャパン | 4位: フルーツポンチ | 4位: 明太子パン タルト |
| みかんジュース ビビンバ | タルト | 鶏の唐揚げ 鶏飯 |

ご家庭でつくってみませんか?
人気の給食レシピ

郷土料理にチャレンジ!!

鹿児島県 鹿嶋市

【豚みそ】

<材料 4人分>

- 豚ミンチ.....140g
- にんじん.....50g
- にら.....16g
- おろししょうが.....2g
- サラダ油.....2g
- 茶うけみそ.....60g
- 三温糖.....大さじ2
- 白ごま.....大さじ2
- ひよこ豆.....20g



<作り方>

- ① にんじんは千切り、にらは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、豚ミンチを炒める。
- ③ おろししょうが、にんじん、ひよこ豆の順に加えて炒める。
- ④ 茶うけみそと三温糖で味付けして、にらとごまを加えて炒めたら出来上がり!!

☆ 給食のレシピを家庭用にアレンジしています。調味料等は加減してください。

☆ 給食センターでは、栄養のバランスを整えるため、大豆ミートやひよこ豆を加えて作っています。ご家庭では、ナッツ類を砕いて加えても風味がよくなります。

☆ にらの代わりに深ねぎや葉ねぎでもおいしいです。

