

給食だより

2019年
2月号

今月のめあて 食べ物の塩分を意識し、減塩について理解する

京ヶ瀬中学校



風邪や花粉症の予防に



暦の上ではもうすぐ春となります。暖かな春が待ち遠しいですね。全国的に風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっています。予防のため、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。風邪などの予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠で、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。食事の前、外から帰ってきたときの手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



中学生時代は、体の成長(心身・臓器)にとって大切な時期です。また、食べ残しは栄養の確保ができないだけでなく、ゴミとなるので、とても「もったいないこと」です。毎日、食べることができることに感謝の気持ちをもつことを心掛けましょう。私たちは生きていくために生き物の命をいただいているのです。簡単に食べ物を作ることはできないので残さないようにしましょう。



給食室より 学校給食の味

学校給食では、栄養価だけでなく塩分量も決められています。給食のみそ汁は、塩分を少なくするために、だしをしっかりとっています。また、食材を多く使うことで食材のうま味がでます。新潟県産の大豆ペーストを入れることによってさらにうまみが増して、味噌の量を減らすことができます。給食のみそ汁は、塩分0.8g以下に設定しています。新潟県では、新潟減塩ルネサンス運動を行っています。新潟県の塩分目標量は、大人の男性8g未満、女性7g未満です。減塩のためには、「野菜を食べる量を一皿増やす」「果物を食べる」ことで減塩をすることができます。給食の残量で多いのは、副菜の野菜です。健康なのからだ作りのために、しっかり食べる習慣を身に付けてほしいです。

2月3日は節分です。「節分」とは、季節の変わり目という意味です。大豆には災いや病気などの「魔」をほろぼす力があるといわれ、節分に「鬼は外、福は内」と言って、豆をまくようになったといわれています。昔から日本人に親しまれてきた食品です。小さな豆ですがたくさんの栄養があり、体の中で良い働きをします。

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産</p> <ul style="list-style-type: none"> 阿賀野市産コシヒカリ ほうれんそう ねぎ ヨーグルト こんにやく 				<p>1日 822kcal</p> <p>たくあん あえ いわしの かば焼き</p> <p>ごはん うち豆の みそ汁</p>
<p>4日 739kcal</p> <p>切り干し大根の炒め煮 たまご焼き</p> <p>ごはん わかめの みそ汁</p>	<p>5日 850kcal</p> <p>フレンチ サラダ グラタン</p> <p>米粉パン 野菜 スープ</p>	<p>6日 875kcal</p> <p>三色あえ 豚肉の しょうが焼き</p> <p>みかんゼリー 根菜の みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>7日 896kcal</p> <p>もやしの 中華あえ ささみ チーズ フライ</p> <p>ごはん わかめ スープ</p>	<p>8日 956kcal</p> <p>中華サラダ 春巻き</p> <p>中華めん みそ スープ</p>
<p>建国記念の日 振り替え</p>	<p>12日 964kcal</p> <p>コール スロー サラダ ホキフライ</p> <p>タルタルソース 横割り丸パン クリーム シチュー</p>	<p>13日</p> <p>テストのため 給食なし</p>	<p>14日 815kcal</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮 タラの 照り焼き</p> <p>ごはん 小松菜の みそ汁</p>	<p>15日 968kcal</p> <p>フルーツ 杏仁 ハム サラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>
<p>18日 825kcal</p> <p>ナムル チン ジャオ ロース</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>	<p>19日 854kcal</p> <p>はるさめ サラダ 鶏の から揚げ</p> <p>クロワッサン ミネスト ローネ</p>	<p>20日 836kcal</p> <p>キャベツの 甘酢あえ 豚丼の具</p> <p>麦ごはん 青菜の みそ汁</p>	<p>21日 739kcal</p> <p>ごま酢あえ さばの 竜田揚げ</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>22日 918kcal</p> <p>即席漬け ちくわの 磯部揚げ</p> <p>ワインゼリー うどん 五目汁</p>
<p>25日 815kcal</p> <p>くき わかめ きんぴら プリの 照り焼き</p> <p>ごはん なめこ汁</p>	<p>26日 975kcal</p> <p>チキン サラダ コロッケ</p> <p>プリン 白菜の クリーム 煮</p>	<p>27日 739kcal</p> <p>ひじきの 炒め煮 ますの 塩焼き</p> <p>ごはん 油揚げの みそ汁</p>	<p>28日 854kcal</p> <p>ごまあえ 豚肉の みそ炒め</p> <p>ごはん かきたま 汁</p>	<p>ノロウイルス 予防の約束</p> <ul style="list-style-type: none"> 手洗いを しっかり 体調を 毎日チェック 嘔吐物の始末を きちんと