

給食だより

2017年
2月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 勤労の意義を知り、感謝の気持ちを持つ



風邪や花粉症の予防に



暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。

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が、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、かつおぶしと煮干しの混合でだしをとっています。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、女性7g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。

給食の残量の多いのは、副菜の野菜です。自分のからだのために、健康を含めてしっかり食べる習慣を身に付けてほしいです。

「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。豆にちなみ、給食でも献立にたくさん取り入れました。

月	火	水	木	金
日	日	1日 803kcal ポンカン ぶた肉と大豆の揚げ煮 わかめごはん もずくスープ	2日 854kcal ごぼうサラダ 鳥そぼろごはん 小松菜のみそ汁	3日 822kcal たくあんあえ いわし蒲焼き ごはん うち豆のみそ汁
6日 739kcal スパゲティサラダ 卵焼き 五目ごはん なめこ汁	7日 850kcal フルーツクリーム ジャーマンポテト 春雨スープ コッペパン	8日 875kcal 1年生給食献立コンクール最優秀賞	9日 822kcal あえもの ぶりたれカツ 2ヶ ごはん 里芋のみそ汁	10日 956kcal くきわかめサラダ ほうれん草ケーキ みそスープ ラーメン
13日	14日 964kcal フレンチサラダ 果物 チョコクリーム 米粉パン ビーフシチュー	15日 770kcal 青菜のからしあえ 鳥からあげ ごはん わかめのみそ汁	16日 815kcal くきわめのきんぴら さばのゴマ焼き ごはん ごじる	17日 968kcal 大根サラダ デザート 麦ごはん エッグカレー
20日 825kcal 根菜のみそマヨネーズサラダ 焼魚 ごはん みそワタンスープ	21日 784kcal 色々サラダ エビカツ ポトフスープ 横割れパン	22日 836kcal 切干大根煮 さばの味噌煮 ごはん 油あげのみそ汁	23日 739kcal ナムル ピビンバ キムチスープ	24日 918kcal フレンチサラダ セレクトデザート ソフトメン ミートソース
27日	28日 975kcal 果物 手作りグラタン 野菜スープ パン	今月の地場産 ・阿賀野市産コシヒカリ ・ほうれんそう ・大豆 ・しいたけ ・ねぎ ・ヨーグルト ・こんにやく		

