



2月給食だより



令和4年1月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

連日、厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食センターでも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、出来上りのタイミングなど、この時期はとくに工夫して調理を行っています。教室に届いた後も、みんなで協力して準備を行えば「いただきます」をするまでの時間を短くでき、冷めずに食べられるので、給食をよりおいしくいただくことができます。これはおうちの食事にもつながりますね。

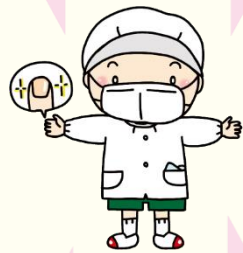
おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫をしてみましょう。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば、食事時間にゆとりができますね。

給食当番

かみの毛はまとめてぼうしの中に

手洗いのあと、身支度をととのえます



つめは短く

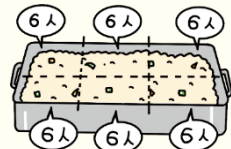
マスクは口と鼻がかけられるように

衛生的に配膳するためにも、配っている間はおしゃべりやしゃべりません。当番さんにも必要なこと以外は話しかけないでね



給食当番さんに「これ、なに～？」と話しかけるのはやめてね。献立表を見ればわかるよ

1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けましょう。算数のかけ算・割り算・分数が使えるよ



汁の中の具は底にたまりやすいよ。かきまぜながらよそうといいね



給食当番以外

換気をしっかり行おう

机の上をきれいに

筆箱は机の中か、ロッカーに

手はせっけんを使ってすみずみまで洗いぬいで洗おう

洗った後は、せいかつなハンカチでふきとることも忘れずにね



大豆のよさを見直そう!

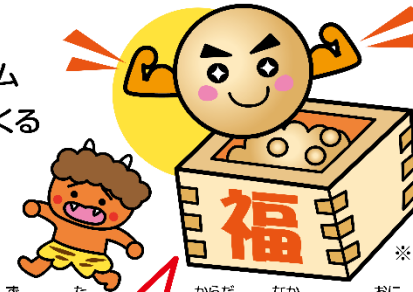


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をくくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用*
- レシチン……動脈硬化予防*



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない