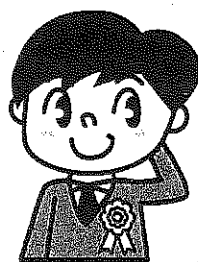


きゅうしょくたより～4月号～

平成 29 年 4 月 19 日

あさぎり町学校給食センター

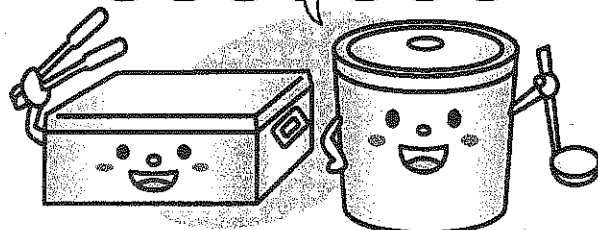
入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

おいしい給食をお届けします



おもに体をつくる食べ物は?

「たんぱく質」や「カルシウム」を多くふくむ食品です

あかの
たもの
食べ物

たんぱく質



人間の体は、約60兆個の細胞からなり、この細胞の主成分がたんぱく質。筋肉、内臓、皮ふ、爪、髪の毛など、さまざまな部位がつけられるもとになり、生命の維持に欠かせない。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などに多い。動物性たんぱく質は、効率よく利用される。植物性たんぱく質は、利用効率を高めるため、異なる植物性たんぱく質食品と組み合わせたり、動物性たんぱく質と一緒にとるなどの工夫をするとよい。

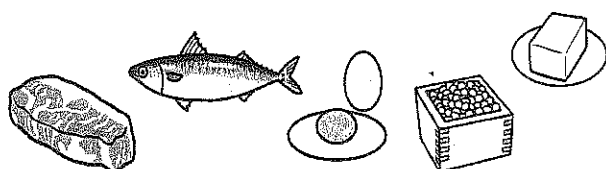
カルシウム



骨や歯の形成に役立つ。骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳ぐらいまでといわれる。10代でしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切。

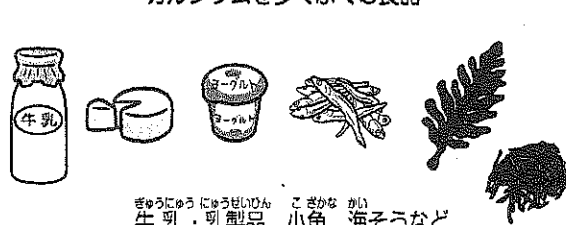
牛乳・乳製品、小魚、海そうなどに多い。カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDと一緒にとるとよい。ビタミンDは、さけ、小魚、干しいたけなどに多い。また骨量を増やすためには、適度な運動も欠かせない。

たんぱく質を多くふくむ食品



肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

カルシウムを多くふくむ食品



牛乳・乳製品、小魚、海そうなど

せいさんしゃ き ～生産者さんに聞きました!～

いちご生産について

よくできるかどうかは天候次第!
今年は雨の日が少なく、気温が低かったため、病気やダニが入らず、今の時期でもたくさん収穫できています。



いちご農家の塚本さんご夫婦

いちばんたいへん一番大変なことは?

バック詰めです。キズをつけないように丁寧に行います。朝の3時から始めても、9時頃にしか終わりません。

子どもたちへ

お家の人に、あさぎりのいちごを買ってもらってください。新鮮でおいしいいちごを食べてもらいたいです。



ハウスの開け閉めで温度調整をしたり、余計な茎を取り除いたり、とてもよくお世話をしてありました。お手入れをきちんとされているからこそ、たくさん実をつけているんですね!



4月

ふきの花のつぼみ「ふきのとう」のことを、青森県など東北地方の方で何という?

①ばっけ
②ぶっけ
③ぼっけ

ふきのとう

東京都の郷土料理で、アサリを炊き込んだご飯のことを何という?

①浅川めし
②深川めし
③広川めし

アサリ

答え: ①ばっけ ②ぶっけ ③ぼっけ

姿勢よく食べましょう

おわんの持ち方

くちと口を閉じて、よくかむ

せ背すじを伸ばす

ひじをつかない

あしと足を床につける

はんご飯や汁物のおわんは手に持つ