平成30年2月

給食だより

― 安全安心で魅力ある学校給食 ―

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

一年で一番寒い時期を迎えました。風邪に負けないよう毎日の食生活を大切にし、好き嫌いなくバランスよく食べて、健康な体づくりをしていきましょう。

今月のめあて「残さず食べよう」

中学生は、心身ともに発育・発達が著しく、身長や体重が増加する時期です。この時期に成長し、健康を維持していくためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

あなたの食事は、栄養バランスの偏った食事（偏食）になっていませんか。

ある日の給食の写真

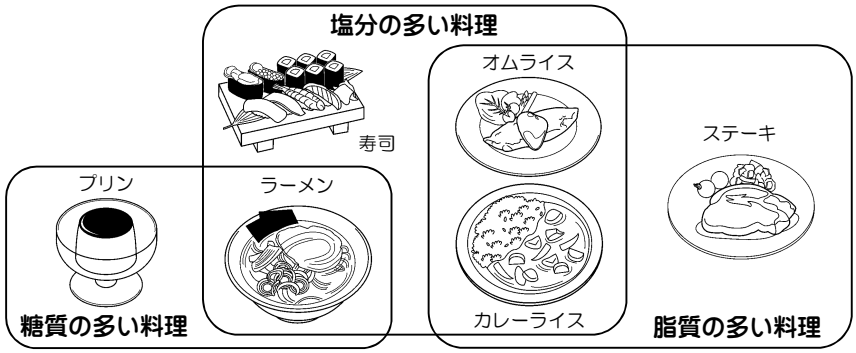
献立：カレーライス（白飯）、牛乳、プレーンオムレツ、ひじきのカラフル和え

左の写真は、カレーライスの献立です。カレーはとても人気がありますが、「ひじきのカラフル和え」は苦手だからといって残してしまう人もいるようです。これでは、ビタミン、食物繊維、カルシウムなどの栄養素が不足してしまいます。栄養バランスの偏った食事では、身体に必要な栄養素が充分にとれません。また、「子どもの好きな料理ベスト１０」をみると、塩分、脂質、糖質が多い料理が目立ちます。給食では、野菜を使った料理を取り入れ、「だし」をいかして薄味を心掛けています。健康な体づくりのために、好き嫌いしないで残さず食べましょう。

子どもの好きな料理ベスト１０

１	寿司	６	ハンバーガー
２	カレーライス	７	ピザ
３	デザート	８	ステーキ
４	オムライス	９	パスタ
５	ラーメン	１０	さしみ

日本スポーツ振興センター
「平成22年度児童生徒の食生活実態調査」

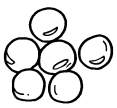


「生活習慣病」は大人になってからかかる病気ではありません！！

生活習慣病は、生活習慣がその発症や進行に関係する病気で、高血圧、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などがあります。長い間自覚症状が現れない病気であるため、育ち盛りの時期にすでに生活習慣病となる原因が作られ始めています。また、子どものころの生活習慣病予備軍はそのまま成人期に移行しやすいということがわかっています。健康で元気に過ごすために、今から自分の食事内容を見直して、栄養バランスのよい食事をとる習慣を身につけましょう。

☆ 給食センターおすすめレシピ ☆

大豆ご飯



大豆は、乾燥大豆を茹でたものを使用し、茹で汁と一緒に炊くと、より大豆の甘味を感じるおいしい炊き込みご飯になります。大豆は良質なたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれ、身近な食材として日本人の健康を支えています。

《材料４人分》

米	2カップ	ごぼう	1/3本
水	2カップ	細切昆布	4ｇ
鶏もも肉	80g	酒	大さじ1
ゆで大豆	30g	みりん	大さじ1
油揚げ	１枚	しょうゆ	大さじ1
ちりめん	20g	食塩	小さじ1
しめじ	1/2房	砂糖	小さじ1
にんじん	1/3本	和風だし	小さじ1

《作り方》

① 米をとぎ、30分ほど分量の水につけておく。
② 鶏もも肉は小間切りにし、油揚げは油抜きして短冊切り、にんじんとごぼうは千切り、しめじは石突きを除きほぐし、細切昆布は水で戻しておく。
③ ①の米に調味料を入れ混ぜ、②の具、ゆで大豆、ちりめんを入れる。
④ 炊飯器で炊いて、炊き上がったら混ぜ合わせる。

＊給食の放射性物質検査についてお知らせします＊〔給食１食分（提供食）の放射性物質検査〕

実際に生徒へ提供した給食１食分の精密な検査を実施した結果は下記のとおりです。

検査用提供食搬入日	給食提供期間	給食センター	検査結果（Bq／kg）		
			放射性セシウム		合計
			134	137	
12／20(水)	12／13(水)～19(火)	新港学校給食センター（Ｂコース献立）	検出せず	検出せず	検出せず
1／17(水)	12／20(水)～1／16(火)		検出せず	検出せず	検出せず