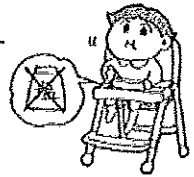


みどり 3月

八本松学校 給食センター

子どものときから生活習慣病の予防を！

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病につながるような症状をいくつも持っている子どもが増えています。増加の原因としては、食事や生活習慣の変化による場所が多いとされています。食生活の内容や食習慣を見直してみましょう。



子どものころから味の習慣をつけて、塩分を取りすぎないように。



エネルギーを適正に取り、食べすぎないように。



一度に大食せず、三度の食事を規則正しく。



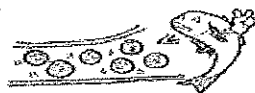
甘い菓子、清涼飲料、菓物を取りすぎないように。



油は適量使う。特に動物性脂肪を取りすぎないように。



食物繊維をたっぷり取る。野菜・海藻・いもなどの繊維はコレステロール値を下げる働きがある。



青魚を積極的に食べよう。魚の油にはエイコサペンタエン酸という脂肪酸が含まれており、血中コレステロールを下げ血液の流れをよくする。



脂肪の取りすぎを避けるために料理は和風・洋風・中華風など組み合わせて。



よくかむ習慣をつける。食べすぎを防ぎ、だ液とよく混ぜる。

*毎月19日は『食育の日』です。食について考えてみましょう。

9年間の学校給食をふり返ってみると...

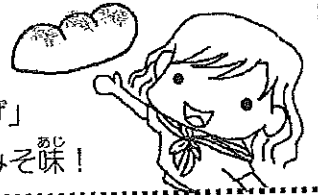
毎日、当たり前のように食べている学校給食も、中学校を卒業すると同時に終わってしまいます。今回は、中学3年生のみなさんに協力してもらい、9年間の学校給食の思い出や、もう一度食べたい料理などを教えてもらいました！



質問① もう一度食べたい給食は何ですか？

ずばり！お答えします！

- 第1位「きなこあげパン」
- 第2位「とり肉のからあげ」
- 第3位「ラーメン」特にみそ味！



「リクエスト献立でも、あげパンは人気がありました。給食用のコツパンを使ったきなこあげパンは、給食ならではのメニューです。いつかまた、給食の話題になった時に思い出してくれたらうれしいです。」

質問② 学校給食にどんな思い出がありますか？



多数意見「毎日おいしかった！」「みんな楽しくおしゃべりしながら食べたこと」「小学6年生のときのバイキング給食」など。
少数意見「納豆を立きながら食べた(涙)」「おかわりジャンケンに勝った」

質問③ 学校給食を通して学んだことはどんなことですか？

「栄養バランスの大切さ」「残さず食べること」「感謝の気持ちを忘れないこと」「食べることの大切さ」などなど、本当にたくさんのことを学んでくれました！

チャレンジクッキング

＜作り方＞

じゃがいものそぼろ煮



＜材料 4人分＞

- 牛豚ミンチ 150g
- にんじん 中 1/3本
- たまねぎ 中 1個
- じゃがいも 中 3個
- さつまあげ 2枚
- 糸こんにゃく 1/2袋
- 厚揚げ 120g
- グリーンピース 適量
- だし汁 1カップ

1. 糸こんにゃくはあく抜きをし、食べやすい長さに切る。にんじん、たまねぎはみじん切り、じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。油抜きをした厚揚げ、さつまあげも一口大に切る。
2. ミンチを油(適量)で炒め、色が変わったら、にんじん・たまねぎを加え、さらに炒める。残りの材料☆とだし汁を加えて弱火で煮る。じゃがいもが煮え始めたら、さとう(大さじ1)を加え、さらに、しょうゆ(大さじ2)、みりん(小さじ2)を加えて、ことこと煮る。仕上げにグリーンピースを加える。

(味のしみこんだそぼろの真が、じゃがいもにからまる、八本松センターオリジナルの人気メニューです)