

12月

給食だより



村田町学校給食センター
令和3年12月 発行

師走に入り、一年の締めくくりや新しい年の準備に取り掛かる時期となりました。寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時でもあります。食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりを心掛けましょう。

2学期の給食時間指導

小・中学校全ての学級で、学期ごとにテーマを決めて給食時間指導を行っています。2学期は下記のテーマで実施しました。

小学生のテーマ：～ よくかんで食べましょう ～

よくかんで食べることを4つのポイントで説明し、一口食べるのに何回かんでいるか各自で数えてもらいました。意識的にかんで30回以上になる人が多い一方で、普段通りにかんだら10回より少ないという人もいました。普段は「かむ」ということをあまり意識せず食べていますが、よくかむ習慣を身につけるためにも、一口30回を目安にかんで食べるといういいことをお話ししました。



〈よくかんで食べることの効果〉

- ①体がよくなる(肥満予防)
- ②おなかがよくなる(消化に良い)
- ③歯がよくなる(歯の健康に良い)
- ④頭がよくなる(脳の血流がアップ)

中学生のテーマ：～ 食品ロスについて考えよう ～

「食品ロス(まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物)」が、日本人1人あたり毎日、お茶碗1杯分ほどあるそうです。給食でも1人分だとわずかですが、学校全体ではたくさんの量になり、身近な問題であることを伝えました。食品ロスを減らすために、自分に出来ることは何かを考えてもらいました。



バイキング給食の様子を紹介します♪

給食センターでは小学6年生と中学3年生を対象に、バイキング給食を実施しています。11月1日に村田第一中学校3年生のバイキング給食を行いました。テーブルに並べられた大皿を見て、「どれを食べようか・・・」、「おいしそう!」、「これも・・・」と楽しそうに選んでいました。今後は、村田第二中学校が12月、村田第二小学校が2月、村田小学校が3月に実施する予定です。



生徒が選んだ一例です。この後もおかわりをして食べていました。

〈一中のバイキング給食メニュー〉

- 主食：クロワッサン、ペンネイタリアン、しらすわかめごはん
- 主菜：チキン南蛮、エビフライ、豚肉のカレーチーズ焼き
- 副菜：大根と水菜のサラダ
- 汁物：きのこととうふのすまし汁
- デザート：果物盛り合わせ
ブラウニー、タルトケーキ 牛乳

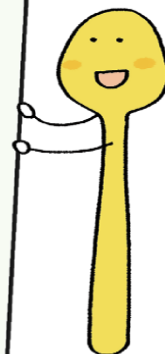
12月の給食目標 「よい姿勢で食べよう」

普段の食事中の姿勢を振り返ってみましょう。背中が曲がっていたり、肘をついて食べていませんか？悪い姿勢を直して、よい姿勢を心がけて食べましょう。



今月の旬「ねぎ」

ねぎは奈良時代にまとめられた日本書紀という歴史書に書かれているほど、日本人には古くからなじみのある野菜です。一般に「長ねぎ」と呼ばれている「白ねぎ（根深ねぎ）」と、緑色の部分を食べる「青ねぎ（葉ねぎ）」の2つに分けられます。昔から白ねぎは関東、青ねぎは関西で多く食べられています。また、それぞれの土地に合ったさまざまな種類のねぎが日本各地で栽培され、宮城県では「仙台曲がりねぎ」が有名です。



給食レシピ



ご家庭で作ってみませんか？



「カラフルピラフ」 12/21(火)

< 材料・4人分 >

- ・米 300g
- ・ロースハム 60g
- ・たまねぎ 60g
- ・にんじん 25g
- ・ピーマン 20g
- ・パプリカ（赤・黄） 各20g
- ・マッシュルーム（缶詰） 20g
- ・バター 5g
- ・コンソメ 7g
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々

A

< 作り方 >

- ① ロースハムは8ミリ程度の角切りにする。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカは5ミリ程度の角切りにする。
- ③ ピーマンは下茹でする。
- ④ 米は普段通りに炊飯をする。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、ハム、たまねぎ、にんじんを中火で炒める。やわらかくなったらマッシュルーム、ピーマン、パプリカを加え、Aの調味料で味を調える。
- ⑥ 炊きあがったごはんを④に加えて混ぜ合わせ炒める。

※冬休みにお子さんと一緒に作ってみませんか。また、にんじんやパプリカを、☆の形にするとクリスマスの一品になります。ぜひお試しください。



学校給食用食材の放射能測定結果

(単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
11月10日 (水)	だいこん	村田町	不検出 (<2.5)	不検出 (<2.9)
	はくさい	村田町	不検出 (<2.7)	不検出 (<3.1)
11月17日 (水)	さといも	村田町	不検出 (<3.6)	不検出 (<4.2)
	小松菜	村田町	不検出 (<3.4)	不検出 (<4.0)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。