



# 給食だより



村田町学校給食センター  
令和5年12月 発行

今年も師走に入り、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期でもあります。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。

## 各学校で「食」に関する授業を行っています

給食センターでは、小学校から中学校の9年間で「食」に関するさまざまなことを学んでほしいと考え、学級活動などの時間に学校と協力しながら食育の授業を実施しています。小学1年生は「好き嫌いしないで食べることの大切さ」、中学3年生では「受験期の食生活～集中力アップ・学力アップを食生活から考えよう～」についてなど、学年に合わせた内容になっています。ここでは、小学6年生での授業の様子を紹介します。

### 自分に合った食事の量を知ろう ～栄養バランス弁当～

自分に合った食事量を知る方法として、お弁当箱が活用できることを知りました。詰める時のルールを学び、そのルールどおりに給食がお弁当箱に納まるのを見て、お弁当の容量と自分に合った食事量について確認しました。「これからは、量や栄養バランス、いんどりなどを意識して食べるようにしたい」などの感想がありました。

主食：主菜：副菜＝3：1：2のバランスで詰めましょう。  
揚げ物ばかりではカロリーオーバーですよ・・・

料理カードを使って毎日に、いんどりが良くおいしそうなお弁当ができました♪



## 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13日に村田第一中学校と村田第二中学校の3年生に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、村田小学校で1月、村田第二小学校で2月に実施する予定です。



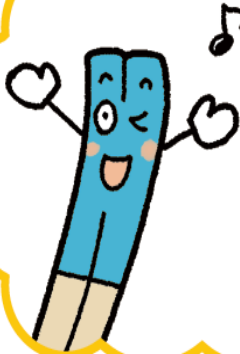
# 12月の給食目標 「好ききらいをしないで食べよう」

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。食わず嫌いにならないように少しでも食べる努力をしてみましょう。



## 冬野菜を食べよう！

大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリーなど、「冬野菜」がおいしい時季ですね。野菜は寒さから身を守るため、糖度を上げてビタミンCやE、カロテン等を増やすので味も栄養も良くなります。寒い冬を元気に過ごすために、冬野菜をたくさん食べましょう。



## 給食レシピ

ご家庭で作ってみませんか？

### 「ひじきの中華サラダ」 11/20（水）

< 材 料・4人分 >

- ・小芽ひじき（乾燥） 6g
- ・キャベツ 120g
- ・冷凍コーン 40g
- ・ツナ缶 40g
- ・白すりごま 2g
- ・しょうゆ 15g
- ・酢 20g
- ・ごま油 4g
- ・砂糖 5g
- ・中華だし 少々

A

< 作 り 方 >

- ① 小芽ひじきは水で戻す。
- ② キャベツは5ミリ幅の千切りにし、長さを4センチ程度に切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、①のひじきと②のキャベツ、冷凍コーンをサッと茹で、水に取り冷やし、ザルにとって水気を絞る。
- ④ ③にツナ缶を加え、Aの調味料で味付けをして、味を調える。

ひじきの煮物が苦手でもサラダなら大丈夫という子もいるようで、比較的残食が少ない一品です。中華やバンバンジーなどのドレッシングでアレンジするのもおすすめです。

### 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8日 (水)	ねぎ	宮城県	不検出 (<5.1)	不検出 (<6.1)
	大根	村田町	不検出 (<3.3)	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。