



給食だより

今月の食育目標:

寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬を元気に過ごすためには、病原菌やウイルスへの抵抗力を高めることが大切です。栄養のバランスがよい食事・適度な運動・十分な睡眠をとりましょう。また、手洗い・うがいをして、病原菌やウイルスが体の中に入らないようにしましょう。



家族で徹底！食事前の手洗い

手に菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓に広がってしまいます。感染を防ぐ・広げないために、家族全員で食事前の手洗いを徹底しましょう。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて換気をしましょう。換気をする事で、空気中に散らばったウイルスを少なくすることもできます。



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。昔から、この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。

ゆずの香りとトゲには「邪気を払う力」があるといわれ、双葉郡では、冬至の日に収穫したゆずを砂糖漬けにし、2月の節分に食べると無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。また、冬至には「なんきん(かぼちゃの別名)」のように「ん」のつく食べものを食べると運がよくなるといえます。

ゆずもかぼちゃも、疲労回復やかせ予防に効果がある“ビタミン類”を多く含む食材です。昔の人は、栄養素のことは知らなくても、ゆずやかぼちゃが体によいことを知っていたのですね。



のぞいてみましょう「食育の時間」!(4年生)



感染症の流行る季節になりました。4年生の食に関する指導(食育授業)では、「健康な生活を送るために食生活で免疫力を高めよう」というめあてで、寒さに負けない食生活について話し合いました。

その後の給食時には、学んだことを思い出しながら、給食を食べていました。



話し合い活動では、よい意見がたくさん出ました!

健康な生活を送るために食生活で免疫力を高める

食育のポイント

① 1日3回きちんと食事をとる

② たんぱく質(主菜)とビタミン(副菜)をとる

食事のリズム=生活リズム

① 1日3食をかみ砕かず食べる

② たんぱく質とビタミンをとる

副菜	主菜
野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の弱さを弱めます。	たんぱく質が体を強くする効果があります。
ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体を動かすエネルギーに。	野菜や肉、魚、豆、海藻類



課題: すききらいしている

改善策→まずはチャレンジする。

→「今日は〇〇を食べる」と自分で目標をきめる。

課題: 食べる量が少ない(小食)

改善策→朝や休み時間に外運動をする。

→朝ごはんをもっと多く食べる。



「ふるさと創造！」 献立 ~ 給食から地域のことを知ろう ~



12月3日(土)は「双葉郡ふるさと創造学サミット」です。そこで12月の給食では、双葉郡8町村をイメージした「ふるさと創造」献立を実施します。8町村それぞれの郷土食や特産品を取り入れた献立ですので、双葉郡の美しい風景を思い浮かべながら食べてほしいと思います。

★「ふるさと創造献立」★



山間部の気候を生かして、じゅうねんの栽培や、しみもち・しみ大根づくりをおこなう。



港(請戸港など)では、しらすやほっき貝、たこやひらめなどの海産物が捕れる。



双葉町～広野町までは、江戸時代からゆずや夏みかんなど柑橘類の栽培が盛んだった。街道を伝って、他藩にも運ばれていた。

昔から、ほうれん草などの青菜の栽培が盛んで、お雑煮に使う家庭もある。



木戸川や請戸川では鮭、浅見川では鮎が捕れる。



広野町は、震災後、双葉郡の中でいち早く稲作を再開した。



冬休み 食べすぎ注意報!! に気をつけて

休み中は給食がありません。そして楽しいイベントがたくさんあるので、おいしいごちそうを食べる機会も多くなります。一方で、気温が低くなると外遊びなどが減り、学校があるときに比べて運動時間が少なくなりがちです。年末年始は、ついつい食べすぎてしまうので、お手伝い等をして体を動かすようにしましょう。



ごはん 150g:252kcal



切りもち2こ: 236kcal



肉まん1つ: 190kcal



コンビニチキン 1つ:263kcal



ティラミス1カップ :280kcal

みかん1こ:37kcal



～これで約80kcal消費します(めやす*)～

- ★お風呂そうじ★
男性20分・女性26分
- ★そうじ機かけ★
男性21分・女性27分
- ★階段くだり★
男性20分・女性26分

※標準的な体重の成人男女の場合です。消費エネルギーは年齢や体格で変化します。



給食だより

令和4年12月号 中学校

広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：

寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬を元気に過ごすためには、病原菌やウイルスへの抵抗力を高めることが大切です。栄養のバランスがよい食事・適度な運動・充分な睡眠をとりましょう。また、手洗い・うがいをして、病原菌やウイルスが体の中に入らないようにしましょう。



家族で徹底！食事前の手洗い

手に菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓に広がってしまいます。感染を防ぐ・広げないために、家族全員で食事前の手洗いを徹底しましょう。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて換気をしましょう。換気をすることで、空気中に散らばったウイルスを少なくすることもできます。



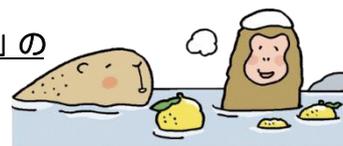
冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。昔から、この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。

ゆずの香りと棘には「邪気を払う力」があるといわれ、双葉郡では、冬至の日に収穫したゆずを砂糖漬けにし、2月の節分に食べると無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。ゆずには、ストレスを和らげるビタミンCや、疲労回復効果のあるクエン酸が豊富です。

また、冬至には「なんきん(かぼちゃの別名)」「こんにゃく」「きんぴら」など「ん」のつく食べものを食べると運がよくなるといわれます。実は、かぼちゃにはβ-カロテン(ビタミンA)という栄養素が豊富で、風邪を引きにくくする働きがあるのです。

昔の人は、栄養素のことは知らなくても、ゆずやかぼちゃが体によいことを知っていたのですね。



★給食レシピ★「ゆずソース」

(4人分)

- ゆず：1/2玉…よく洗っておく。
 - さとう：大さじ1杯半 ○酒：大さじ1
 - しょうゆ：大さじ1 ○水：大さじ1
 - かたくり粉：小さじ1/2…同量の水で溶く。
- 1 ゆず果汁を搾っておく。皮は半分だけすりおろす。
 - 2 鍋にさとう・酒を入れて中火にかけ、煮立ててアルコールが飛んだら、水・しょうゆ・ゆず果汁を加え、ひと煮立ちさせる。
 - 4 ゆずの皮を加えたら火を弱め、かたくり粉でとろみを付ける。

*揚げた鶏肉や魚にかけるのがオススメです。ゆずがないときには、市販のレモン汁(大さじ1)を使うと、レモンソースになります。



かぜをひいてしまったら

●脱水に気をつける

水やスポーツドリンク、ゼリー飲料など、飲みやすいもので水分補給する。



●炭水化物と一緒に、たんぱく質とビタミンAをとる

お粥や雑炊、煮込みうどんなど、消化によいものに、免疫力を高めるたんぱく質(卵・豆腐など)や、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンA(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)を加えるとよい。

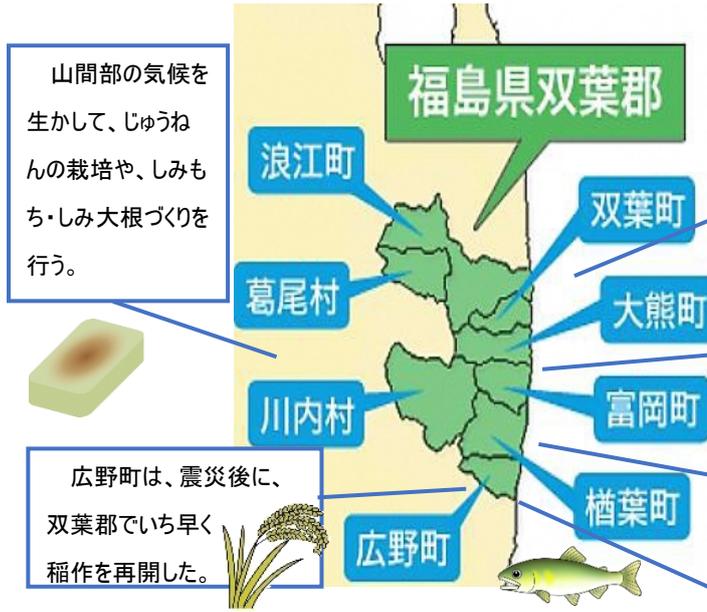


「ふるさと創造！」献立 ~給食から地域のことを知ろう~



★「ふるさと創造！」献立★

12月3日(土)は「双葉郡ふるさと創造学サミット」です。そこで12月の給食では、双葉郡8町村をイメージした「ふるさと創造献立」を実施します。8町村それぞれの郷土食や特産品を取り入れた献立ですので、双葉郡の美しい風景を思い浮かべながら食べてほしいと思います。



山間部の気候を生かして、じゅうねんの栽培や、しみもち・しみ大根づくりを行う。

広野町は、震災後に、双葉郡でいち早く稲作を再開した。

港(請戸港など)では、しらすやほっき貝、たこやひらめなどの海産物が捕れる。

双葉町～広野町までは、江戸時代からゆずや夏みかんなど柑橘類の栽培が盛んだった。街道を伝って、他藩にも運ばれていた。

昔から、ほうれん草などの青菜の栽培が盛んで、お雑煮に使う家庭もある。

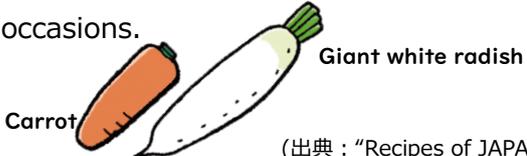
木戸川や請戸川では鮭、浅見川では鮎が捕れる。



正月に食べるあの料理を、英語で説明しています。なんの料理のことか、英文を読んで考えてみましょう。今、外国で日本食がブームになっています。いつか外国の方に日本の文化を紹介する機会があるかもしれないですね。(答えは下)

Question 1: 「Red and White Salad」

Red and white are the colors the Japanese use for celebratory occasions. Giant white radish and carrot represent these colors, making this dish suitable for such occasions.



Question 2: 「Sweetened Black Soybeans」

An essential ingredient of New Year o-sechi cuisine, sweetened black soybeans are believed to bring you "good health" throughout the year.



(出典: "Recipes of JAPANESE COOKING" ナツメ社)

Question 1: 「紅白なます」 赤と白は、日本人がお祝いの行事に使っ色です。大根とにんじんが「紅白」を表現しているこの料理は、お祝いの席に欠かせません。 Question 2: 「黒豆」 正月のお節料理に欠かせない「黒豆」は、1年中「健康」をもたらすと信じられています。