

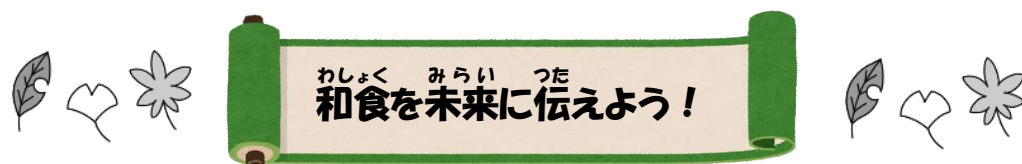
給食だより

毎月19日は いただきますの日

2019年11月号

千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

9月に開幕したラグビーワールドカップはアジア初の開催となり、多くの関心を集めました。来年はオリンピック・パラリンピックが日本で行われ、世界中からたくさんの方が集まります。さて、11月24日は11・24で、和食の日です。日本には世界に誇る素晴らしい食文化があります。その良さを知り、世界に広めていきたいですね。



平成25年にユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇る日本の食文化です。和食の良さを知り、未来に受け継いでいきましょう。

「和食」の特長

新鮮な食材と、
素材の味を生か
した調理



一汁三菜を基本
とした、栄養バ
ランスのよい
食事



季節の移ろいを
楽しむ工夫



行事と密接にか
かわり、絆を深
める



西小学校の5年生で10月18日に
和食の授業がありました。

和食料理人の先生に和食についてお話をいただき、昆布とかつお節でとったおいしいお出汁を味わいました。旬や季節、行事を大切にするなど、和食の心を受け継いでいけると良いですね。



11月29日はぐんま・すきやきの日

群馬県は、「お肉」「こんにゃく」「ねぎ」「しいたけ」など、すきやきに必要な食材をすべて県内でとれたものでそろえることができる「すきやき自給率100%」の県です。

群馬県では、「すきやき」をおもてなし料理として、広めています。給食でも11月29日にぐんまのぶたすきやきがでます☆



献立作りの学習をしました

千代田中学校の2年生が1学期にバランスの良い食事について学習し、1日の献立作りをしました。昼食は、「スポーツをする人のための給食」をテーマに考えました。今月は3名の献立を紹介します。おたのしみに!!

6日(水) 斎藤茉波美 さん

1群から6群までのすべての栄養素を入れて、バランス良くしました。しょうがやきとみそしるが茶色っぽいので、みそしるに色の濃いほうれん草を入れ、副菜としてキャベツの塩こぶ和えを選びました。放課後には部活があるので、力が付くように肉を選びました。野菜が嫌いな人もいるけど、健康のため、野菜をたくさん入れました。



15日(金) 柳本 隼杜 さん

ごはんで炭水化物、ハンバーグでたんぱく質、牛乳で無機質、野菜炒めでビタミン・カロテン、油と五大栄養素と6群がすべて入っている献立にしました。小中学生は無機質をたくさんとって骨を丈夫にしたほうがいいので、わかめたっぷりのみそしるにしました。



26日(火) 根岸 留那 さん

「スポーツをする人のため」だったので、ミートソースに大豆を入れて、たんぱく質、鉄分をたくさんとれるようにしました。また、いろいろな食材を使って彩りもきれいになるように工夫しました。

東京オリンピックまであと1年! スポーツ栄養学講座 ~持久力をつけるために必要な栄養素~

スポーツをする人は特に、栄養のバランスのよい食事をとることが大切です。食事の中で、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・乳製品をそろえます。そして、スポーツの競技の特性や、練習内容によって不足しがちな栄養素を補ってくれる食材を取り入れるように心がけると良いでしょう。今月は持久力をつけるために必要な栄養素を紹介します。



エネルギーのもと
になる



炭水化物がエネルギーに
かわるのを助ける



貧血を防ぎ、体中に酸素を
いきわたらせる。