



食育だより

令和4年度 1月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

年が明け、新しい1年が始まりました。生活リズムが乱れると、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ規則正しい生活を送りましょう。今年も安心・安全なおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

今月の給食目標：給食に感謝し、丈夫な体を作ろう

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。昔の給食を知ったり、お家の人の思い出の学校給食を聞いたりして、給食の歴史をふりかえてみましょう。そして、給食を作っている人たちに感謝していただきましょう。今回は食材が届いてからの給食室の様子をお届けします。



給食ができるまで～給食室でこのように作られています～

野菜をよく洗います



野菜の汚れや虫などが給食に入らないように、水槽を変えて3回よく洗います。

野菜を切ります



機械で切ることもあります。おいしく仕上げるために、手で切ることを心がけています。

大きな釜を使って作ります



小学校2校、中学校2校、義務教育学校1校の給食を3つの釜で作ります。

クラスごとに配ります



クラスの人数にあわせて数えたり、量ったりして配ります。

いただきます



旬の食材や、笠間市・茨城県の食材を使った給食を心がけています。

明治22年、当時山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、生活が苦しい子どもたちに無料で昼食が提供されました。これが日本の学校給食の始まりです。その後、脱脂粉乳が牛乳になり、ソフトめんやごはんが提供されるなど献立が変化していきました。

茨城をたべよう 1月の食材 「れんこん」

【献立名】 ごはん 牛乳 赤魚の竜田あげ れんこんとささみのあえ物 みそけんちん汁
1月12日実施予定



かぜを予防するポイント



たんぱく質をとろう

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。

- 肉類
- 魚介類
- 牛乳・乳製品
- たまご
- 豆・豆製品



ビタミンを補給しよう

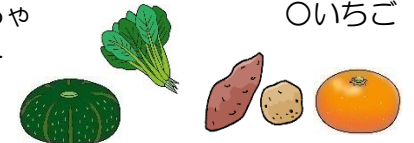
のどや鼻などの粘膜を保護します。

★カロテン（ビタミンA）

- にんじん
- ほうれん草
- かぼちゃ
- レバー

★ビタミンC

- いも類
- みかん
- いちご



適度な運動と十分な睡眠時間を確保しよう



ウォーキングやランニングなど適度な運動で体力をつけましょう。望ましい睡眠時間は小学生で9～11時間、中学生で8～10時間です。十分な睡眠時間をとれるよう規則正しい生活を心がけましょう。

毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」

～減塩ポイント 料理の味付けはメリハリをつけよう～

【献立名】 ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛ソースがけ こんぶあえ 豆乳みそ汁

(実施予定1月19日)

減塩を意識して味付けをすると、すべての料理の味がうすくなりがちです。それではおいしく減塩を続けることが難しくなってしまいます。1回の食事の料理すべてをうす味にするのではなく、主菜は普段通りの味付けにし、副菜や汁物の塩分をひかえるなど、メリハリのある味付けにすることが大切です。片栗粉でとろみをつけたり、煮汁を煮詰めたり、調理の工夫により少ない塩分でも食べやすい味付けにすることができます。

味付けをするときには、塩やしょうゆ、みそばかりでなく、だしを活用してみましょう。かつお節や昆布を使い家庭でも手軽にだしをとることができ、だしのうま味で、調味料をひかえてもおいしく食べることができます。また、カレー粉やからし、豆板醤などの香辛料、酢やかんきつ類の酸味を使うことでも、メリハリのある味付けにすることができます。

美味しお献立レシピ紹介 ～とり肉のピリ辛ソースがけ～

【材料・4人分】

- とり肉切り身 4切 (60g/切)
- 片栗粉 適量
- あげ油 適量
- ねぎ 20g みじん切り
- しょうが 1.2g (小さじ1/3)
- しょうゆ 8g (小さじ2)
- みりん 4g (小さじ1)
- 水 12g (小さじ3)
- ごま油 1.2g (小さじ1/3)
- 豆板醤 0.32g

【作り方】

- ① しょうがはすりおろす。
- ② ★を合わせて加熱し煮立たせ、ごま油と豆板醤を入れてソースを仕上げる。
- ③ とり肉に片栗粉をまぶして油であげる。
- ④ あげたとり肉に、②のソースをかける。

