



4月の給食一口メモ

2022年 二本松市東部学校給食センター

<p>7日 新学期 ご入学・ご進級おめでとうございませう。いよいよ今日から令和4年度の給食が始まります。食事のマナーを守り、みんなで楽しく給食をいただきます。</p> 	<p>8日 昆布(赤) 昆布は北海道、東北地方など、海水の流れが冷たい海に群れをつくるように生えています。海そうを肥料にして作った畑の野菜は味もよく、カルシウムもたくさん含んでいるので、海辺に長寿村が多い理由のひとつになっているそうです。</p>	<p>11日 給食について 給食では、育ち盛りのみなさんのために、できるだけ体によいものを取り入れています。例えば、みそ汁やすまし汁は、かつお節と昆布でだしをとっています。だしをとったり、野菜をたくさん入れたりすることで、塩分を少なめにできます。</p>	<p>12日 肉じゃが 肉じゃがは明治時代に、ビーフシチューをもとに日本の海軍が考えた料理です。栄養のバランスもよく、材料も保存が利くため海軍の食事として定着したそうです。給食では、たくさんの材料を煮込んでいます。</p>
<p>13日 よい姿勢で食べましょう 正しい食事のマナーの基本は、よい姿勢で食事をすることです。よい姿勢で食事をすることは、まわりの人に不快感を与えないだけでなく、消化のはたらきを助け、健康にもよいです。食事だけでなく勉強の時なども普段から姿勢をよくして取り組みましょう。</p>	<p>14日 七穀ごはん(黄) 七穀ごはんには、7種類の穀類「玄米、麦、はとむぎ、もちきび、高きび、黒米、アマランサス」が入っています。食物繊維を多く含み、腸内環境を整える効果があります。様々な穀類の食感が楽しめます。カレーと一緒に噛んでいただきます。</p>	<p>15日 アスパラガス(緑) 疲れをとってくれる栄養素、「アスパラギン酸」が多いことからこの名前がつけました。太陽を浴びて育った緑色のものをグリーンアスパラガス、芽に土をかぶせ太陽を当てずに育ったものをホワイトアスパラガスと呼びます。今が旬の野菜です。</p>	<p>18日 バランスよく食べよう 「1日30品目」という言葉を聞いたことがある人も多いと思いますが、数字を気にしたり、食べすぎたりする人がいることから最近あまり使われなくなりました。毎日の食事、いろいろな食品をバランスよく食べることが心がけましょう。</p>
<p>19日 麦ごはん(黄) 給食で食べているごはんは東部学校給食センターで炊いているので、できたてホカホカのごはんを食べることができます。ごはんは、かめばかむほど口の中でだ液と混ぜて甘くなります。また、よくかむとやわらかくなっておなかにもやさしいです。</p>	<p>20日 切り干しだいこん(緑) 切り干し大根は大根を細切りにして天日干しにしたものです。生の大根に比べて栄養素がギュッとつまっています。和食だけでなく洋風や中華風の味付けにしてもおいしいです。今日のサラダは切り干し大根を手作り中華風ドレッシングであえました。</p>	<p>21日 正しい身支度で給食当番をしましょう!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. エプロン(白衣)、帽子、マスクは洗濯して清潔なものを使用しましょう。 2. 手は、石鹸でよく洗い、つめも切りましょう。 3. 清潔なハンカチを使いましょう。 	
<p>22日 よくかんで食べよう 弥生時代は、1回の食事で約4000回かんでいました。しかし現代ではやわらかいものが好まれ、600回ぐらいしかかんでいません。丈夫な歯やあごの発達のためにも、食べ物はよくかんでから飲み込む習慣をつけましょう。</p>	<p>25日 ぶた肉(赤) ぶた肉は、良質なたんぱく質を多く含みます。たんぱく質の代謝を高めるビタミンB6も多いため、たんぱく質を体内で効率よく利用でき、体を疲れにくくします。内臓を丈夫にするビタミンB1も玄米の2倍ほど多く含まれています。</p>	<p>26日 小松菜(緑) 緑黄色野菜の中でも小松菜は栄養価が高く、野菜の優等生です。βカロテンをはじめ、ビタミンCや葉酸、カルシウム、カリウム、鉄分など、成長期に欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。</p>	<p>27日 豆乳(赤) 豆乳には乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているので、腸内の乳酸菌が増え、腸内環境が整うことで便秘が解消されます。また、豆乳に含まれるサポニンやビタミンEには肌や髪を美しく保つはたらきがあります。</p>
<p>28日 朝ごはんを食べよう 朝ごはんは食べてきましたか。朝ごはんは、脳のエネルギーとなり、胃や腸など、体の全ての機能を自覚めさせてくれます。また、寝ている間に下がっていた体温も上がります。朝ごはんは集中力を高めるはたらきがあるのです。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>あたら ねん 新しい1年が スタートしました。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>あんぜん あんしん 安全・安心、 おいしい給食づくりに つとめていきます。</p> </div> </div>		