

食育だより

夏休みが終わり、暑い中での学校生活が続いています。暑さのせいで体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしている人もいないでしょうか。

まずは、睡眠と食事時間を規則正しい生活リズムに戻しましょう。そして食事では、水分をとることは大切ですが、食事の前に水や清涼飲料水を大量にとることはひかえて、食事量が落ちないようにしましょう。食事と睡眠を整えて元気に過ごしましょう。

初めまして



学校栄養職員の横山佳祐です。給食センターで献立を考えて、安全、安心で美味しい給食を提供できるように働いています。趣味はウルトラマラソンや24時間マラソンを走ること。でも、短距離走は苦手です。上中学校の皆さんに食事や栄養について少しでも興味を持ってもらいたくてお便りを作りました。

7月 上中学校の よく食べたおかず・残ったおかずランキング

皆さんが残した給食は、毎日給食センターに返ってきて計量しています。よく食べたおかず、残ったおかずを記録して、次回の献立作成の参考にします。

給食の残食量を、給食センターの調理員さんも気にされており、たくさん食べてくれた時は喜んでいます。



ぜひ、食べてほしい 大豆・大豆製品

大豆・大豆製品にはたんぱく質が豊富に含まれています。そのため畑の肉とも呼ばれます。成長期の皆さんにとって、たんぱく質は筋肉の発達や骨の成長に欠かせない栄養素です。大豆製品には、豆腐、高野どうふ、豆乳、みそ、納豆、油揚げなどがあります。給食では、大豆・大豆製品を使う献立が出てきます。普段の食生活でも積極的に食べてほしい食品です。



9月の献立 ここに注目



防災献立 2日

9月1日の防災の日になんだ献立になっています。災害時には缶詰や乾物、真空調理された料理が食べやすく、備えていると便利です。

災害時の食事は食べなれているものであることも大切です。自分が食べられる味でないと、食欲が低下して栄養が摂れません。家に備蓄されている食べ物がある場合は、一度は食べて味の確認をしておきましょう。



重陽の節句 6日

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、菊を眺めながめたり、なすを食べたりして、無病息災を願う行事です。

菊は邪鬼などを払うと言われており、なすは風邪などを引きにくくすると言われてきました。

皆さんの健康を願って、黄色い菊の形をしたカマボコの入った「とうがんのすまし汁」、「豚肉となすのみそ炒め」が登場します。



お月見献立 11日

今年のお月見が行われるのは9月17日です。お月見は、農作物の収穫を祝って、お月見だんごや里いもなどをお供えし、秋の夜空に浮かぶきれいな月を眺めるものです。

献立には「里いものコロケ」に「お月見だんご」が登場します。月に見立てたお団子を食べ、食べ物に感謝しましょう。



よく食べたおかず ベスト5	残食率 (%)
鶏肉のバーベキューソース	0.1
フランクフルト	0.3
ビーフコロッケ	0.9
春巻き	0.9
みそカツ	1.2

よく残ったおかず ワースト5	残食率 (%)
マセドアンサラダ	28.4
福神漬け	23.7
さやいんげんとコーンのソテー	19.7
高野どうふの煮物	19.6
ひじきと大豆の煮物	17.4