

給食だより

令和元年 6月28日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子

期末考査お疲れ様でした。1学期もあっという間に、残り1か月弱となりました。7月20日からはいよいよ夏休みです。1学期の復習やまとめをして、2学期の準備をしたり、普段できないことにチャレンジするのも良いですね。

夏は冷たい飲み物や、そうめん、冷やし中華など、冷たい食べ物を食べる機会が増えると思います。あまり体を冷やし過ぎると免疫機能が低下したり、代謝機能が落ちて疲れやすくなったりします。体調管理に気を付けて、肉や魚などのタンパク質や野菜などもしっかり食べるように心がけましょう。

7月の行事食 7月7日 七夕

七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、布を織るのがとても上手な織姫と、牛飼いのひこ星が結婚をしました。2人はあまりにも仲が良すぎて、やがて仕事をなまけるようになりました。それを見た天帝は怒って2人を天の川の両岸に離れ離れにし、1年に一度だけ会うことを許しました。

七夕には、笹を立てて5色の短冊に歌や文字を書き、習字や裁縫の上達を祈る風習があります。

七夕 行事献立(7/5)

五目ずし、鮭の塩焼き、七夕汁、河内晩柑、牛乳

七夕にはそうめんを食べる風習があります。宮中の七夕の儀式で、そうめんの元祖である策餅を供えていたことに由来します。

そうめんの元祖「策餅」

その昔、七夕に食べられていた食べ物で、そうめんの元祖と言われています。小麦粉と米粉を練って、縄状にねじったお菓子です。無病息災を祈って食べられていました。



沖縄の料理がたくさん登場します。

沖縄県には「クスイムン」と言っ、身体に良いものを食べて健康を保持するという食同源の考え方があります。沖縄の家庭料理には、豚肉とたっぷりの野菜を炒めたチャンプルーなど、暑い夏を乗り越える健康食がたくさんあります。

7月10日 ジューシー(豚肉入り炊き込みご飯)、沖縄そば風スープ

7月12日 ゴーヤチャンプルー

7月19日 タコライス、もずく汁、パイナップル(沖縄県産)

給食試食会を行いました

6月11日(火)に給食試食会を行いました。献立は人気メニューのピビンバと春雨スープ、おかしな目玉焼き、牛乳です。今年度は中学生に必要な栄養についてお話しさせていただきました。



不足しがちな栄養とは…?

平成27年度、全国12県の小中学生910名を対象とした食事調査で、カルシウム、鉄分、食物繊維において、食事摂取基準を満たせていない子どもが多数いました。

その1 カルシウム

体作りの土台である、骨に関わる大切な栄養素です。

1日に必要なカルシウム…1000mg(12~14歳男子)
800mg(12~14歳女子)

給食に毎日牛乳が出ているのは、
カルシウムの重要な供給源
だからです!



牛乳1本相当のカルシウムを摂ろうとすると…

牛乳1本200mL(カルシウム約227mg)= 小松菜 約130g
= ゆで大豆 約290g(納豆にして約6パック)
= ししゃも 約5本

牛乳だけでなく、いろいろな食品を組み合わせ、1日の約半分を摂れるようにしています!

その2 鉄分

血液中の赤血球をつくるための大切な栄養素です。

鉄分を多く含む食品…マグロなどの赤身魚、レバー、貝類

ただし、これらの食品は原価も高く、給食で使うには限界が…!!
給食では、大豆、卵、緑黄色野菜などから鉄分を補い、
1日に必要な量の1/3量を摂れるようにしています。



その3 食物繊維

腸内環境を整え、排便に関わる栄養素です。

大きく分けて2種類の食物繊維があります。どちらも摂るのが大切です!

水溶性食物繊維…コレステロールや余分なナトリウムを排出する。

生活習慣病の予防に効果的。(野菜や海藻などのネバネバ成分)

不溶性食物繊維…便の容積を増やして、排便をスムーズにする。

(ごぼうなどの根菜類、いんげ豆、いもなど)



給食はおもに1日のうち1/3の栄養素を摂れるように計算しています。
不足しやすい食品を知り、自分の食事でも残りの必要な栄養を摂れるようにしましょう!