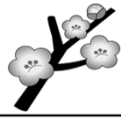


3月 給食だより (中学校)



平成30年 3月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

厳しかった寒さが少し和らぎ、一歩ずつ春に近づいています。今年度も残りわずかとなりました。どんな一年だったでしょうか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。この機会に自分自身の食生活についても振り返り、来年度に向けて準備をしましょう。卒業する3年生のみなさんには、今後、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしていってほしいと願っています。

今日は何を食べた?

人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べ物からの栄養の力ではたらくています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」。1食1食の積み重ねによって自分の体がつくれ、明日の自分へとつながっていきます。

近年、日本人の食事は大きく変わり、体つきも大きくなりました。



13歳 (中学2年生) の平均身長・体重の世代間比較

区分	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
	男	女	男	女
昭和30年 (祖父母の世代)	145.3	145.7	37.6	39.4
昭和60年 (親の世代)	157.7	154.4	47.4	46.8
平成29年 (子の世代)	160.0	154.9	49.0	47.2

○食べるもの

ご飯が減り、油脂の摂取が増えた。長い間、ご飯を主食におかずを組み合わせる食生活を送ってきたが、近年は世界のいろいろな食材や調理法を取り入れ、組み合わせの形式にもあまりこだわらなくなっている。

○食べ方の変化

1人で食事をする「孤食」や、家族が同じ食卓についても思い思いに異なったものを口にする「個食」も見られる。こうした「好きなものだけ、食べたいときだけ食べる」というスタイルは偏食を招きやすく、栄養のバランスを崩しやすい。

○食べる場所の変化

外食が増え、弁当や総菜など調理済み食品を家庭に持ち帰って食べる「中食」も増えた。家庭料理を囲む機会が減り、「家庭の味」の伝承が難しくなっている。

昔と今を比べてみると、確かに体形は大きくなりましたが、少し心配な問題も生じています。「人はなぜ食べるのか」ということをしっかり考え、食を大切にすることを送ってください。

■給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)



- 6日(火)全中学校3年生
- 9日(金)赤井小、全中学校
- 12日(月)以降 全中学校3年生
- 16日(金)大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、桜華小、宮野森小
- 19日(月)以降 大曲小6年、赤井小6年、大塩小6年、西小6年、赤井南小、桜華小6年、宮野森小6年
- 20日(火)東小
- 22日(木)東小6年

今月の食育相談日 3月19日(月)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。
(TEL24-9409)

安心安全な食を



みなさんは食品を購入する時に、食品表示をしっかりと見たことがありますか? 表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。

コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぶよう
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろるようにしよう

選ぶ時のポイント

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



元気にスタート!!

こんだて

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		
			1群 魚肉、卵、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1木	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース もやしのピリ辛炒め キャベツと油揚げの味噌汁	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にら、にんじん	もやし、ねぎ、キャベツ、玉葱	ごはん、じゃがいも、上白糖、パン粉	サラダ油	805 29.3 21.4 3.1
2金	牛乳 五目 ごはん	赤魚の照り焼き キャベツのおかかあえ すまし汁 三色ひなゼリー★	あかうお、かつお節、絹ごし豆腐、なると、豆乳	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	しょうが、もも、キャベツ、もやし、りんご、たもぎたけ	ごはん、もち米、上白糖、でん粉		809 31.9 14.1 3.5
5月	牛乳 ごはん	豚ヒレカツ バックソース 茎わかめの炒り煮 じゃがいもの味噌汁 いよかん	油揚げ、豚肉、かつお節、木綿豆腐、みそ	牛乳、くきわかめ、煮干し	にんじん	干し椎茸、だいこん、大豆もやし、こんにゃく、ねぎ、いよかん	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、庄内きざみ麩、でん粉、パン粉	サラダ油	798 30.8 19.6 2.8
6火	牛乳 ごはん	ますのねぎソース きゅうりとわかめのサラダ かき玉汁 ヨーグルト★	ます、鶏卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、わかめ、だし昆布、ヨーグルト	にんじん、糸みつば	ねぎ、きゅうり、しょうが、もやし、干し椎茸	ごはん、きび砂糖、でん粉、上白糖	ごま油、ごま	813 37.4 18.7 3.3
7水	牛乳 ミルク パン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー 大根のスープ煮	鶏肉、豚肉、ウインナー	牛乳	にんじん、ピーマン、パセリ	ぶなしめじ、玉葱、にんにく、セロリ、しょうが、だいこん	ミルクパン、きび砂糖、ペンネマカロニ、じゃがいも、パン粉、上白糖	オリーブ油、サラダ油	819 34.1 31.1 4.3
8木	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ 小松菜のツナあえ えのきたけの味噌汁 お祝いちごケーキ★	鶏肉、みそ、まぐろ油漬、木綿豆腐、かつお節、豆乳	牛乳、煮干し	ごまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、いちご、きゅうり、えのきたけ	ごはん、上白糖、でん粉、米粉、きび砂糖、じゃがいも、白玉まめふ	サラダ油、ごま油	944 34.6 32.0 3.3
9金	卒業式のため給食なし						ご卒業おめでとうございます		
12月	牛乳 ごはん	春巻き 小松菜のサラダ マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、だいず、みそ	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	もやし、キャベツ、干し椎茸、玉葱、しょうが、にんにく、ねぎ	ごはん、きび砂糖、でん粉、春雨、小麦粉	サラダ油、ごま油	868 31.0 27.1 3.8
13火	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 きんぴらごぼう けんちん汁	さば、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、だし昆布	にんじん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉、上白糖	ごま、サラダ油、ごま油	814 32.4 21.7 2.9
14水	牛乳 米粉 パン	ポークシューマイ(3こ) 海藻サラダ やきそば	豚肉、鶏肉、だいず	牛乳、わかめ、こんぶ、とさかのり	にんじん、ピーマン	きゅうり、だいこん、コーン、もやし、玉葱、キャベツ、しょうが、にんにく	米粉パン、やきそば、上白糖、小麦粉、でん粉	サラダ油	836 34.4 21.2 4.8
15木	牛乳 ごはん	鶏ささみのレモン煮 ひじきとごぼうのいり煮 ひきな汁	鶏肉、さつまいも、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布、煮干し	にんじん	レモンジュース、ごぼう、こんにゃく、コーン、だいこん、ねぎ	ごはん、でん粉、上白糖、じゃがいも、白玉まめふ	サラダ油	787 34.9 18.4 2.7
16金	牛乳 ごはん	ヒピンバ(豚肉の炒めもの、ナムル) 塩ワタンスープ アセロラゼリー★	豚肉、鶏肉	牛乳	ごまつな、にんじん、こねぎ	ぶなしめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、大豆もやし、はくさい、もやし、干し椎茸	ごはん、きび砂糖、上白糖、ワタン	ごま油、ごま	792 32.7 16.7 3.3
19月	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ カレー肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁 清見オレンジ	鶏卵、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐、まぐろ油漬	牛乳、煮干し、だし昆布	にんじん	玉葱、こんにゃく、えだまめ、はくさい、ねぎ、清見オレンジ	ごはん、上白糖、でん粉、じゃがいも、きび砂糖	サラダ油	804 31.3 17.4 3.2
20火	牛乳 ごはん	まぐろのかりん揚げ わかめとキャベツのあえもの すいとん汁	まぐろ、かつお節、鶏肉、凍豆腐	牛乳、わかめ、だし昆布	にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ、しょうが、干し椎茸	ごはん、ごま油、でん粉、上白糖、すいとん	サラダ油、アーモンド	847 39.0 19.0 2.9
22木	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	豚肉、だいず、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト、わかめ	にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく、ねぎ、しょうが、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、たけのこ、干し椎茸、りんごピューレ	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま	804 32.7 16.3 2.9

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。