

給食 & 食育だより

河東地区学校給食センター

2月号(毎月19日「食育の日」前後発行)

ストレスに負けない 食事のポイントは？

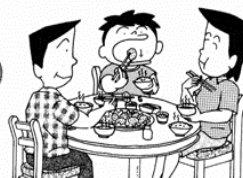
ストレスを起こす要因として、寒さ暑さの気候をはじめ、痛み、不安や緊張という精神的なものなどがあります。

スポーツや趣味などで、ストレスを解消する以外に、食生活の面からもストレスと上手につき合えるように、毎日の食事をポイントごとに見直してみましょう。



ポイント1 食事は規則正しくとり、欠食・間食はさける。

★栄養のバランスがよいとストレスも小さい。



ポイント2 やけ食い、衝動食いはしない。

★栄養バランスが崩れます。



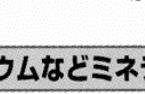
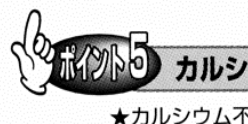
ポイント3 たんぱく質、ビタミンA・Cを十分にとる。

- ★ストレスによって分解されたたんぱく質を補給しよう。
- ★ビタミンAは粘膜を保護し、β-カロチンはストレスによって起こる体内の酸化を抑えることで、老化の進行を遅らせることができます。
- ★ストレスはビタミンCの消費を促進します。



ポイント4 ビタミンB群を十分にとる。

★神経を使う仕事が続いたときや過労のときは、ビタミンB1・B2が消費されていますので、補給が必要です。



ポイント5 カルシウムなどミネラル分を十分にとる。

★カルシウム不足は神経などの興奮を高めます。



言いかえれば、ストレスを小さくするためには緑黄色野菜や果物、牛乳、魚介類などをとり、偏食しないようにすることが重要です。

シリーズ 給食センターの紹介

給食センターの作業の様子を紹介します。
今月は果物の洗浄と配食、アレルギー対応食の調理作業です。



アレルギー対応食は、専用の調理台で作業しています。間違いのないように、確認しながら作業しています。



果物もひとつひとつ、丁寧に洗って、品質を確認しながら数えています。



給食メニューレシピ

◆鶏の香り焼き◆

〈材料4人分〉

鶏もも肉(60g) 4切れ
・下味用
おろしにんにく 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
コチュジャン 小さじ1
ごま油 少々
しょうゆ 大さじ1
みりん 少々
酒 小さじ2

〈作り方〉

- ①下味用の材料をまぜて鶏肉に30分つける。
- ②下味をつけた鶏肉をオーブンで焼く。
※フライパンでもOK

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！



会津若松市では、安全・安心な給食を提供するために、給食に使用する野菜や肉、魚などの放射性物質を測定する事前検査と、できあがった給食を測定するモニタリング検査を実施しています。
検査結果は、会津若松市教育委員会のホームページで確認できます。

◆◆河東学園前期課程1年生の食育から◆◆

1年生の学級活動では、野菜の大切さについての学習をしました。



やさいと なかよしになろう

1ねん くみ なまえ _____

1. ただしとおもうものには☐を、まちがっているとおもうものには☒をつけましょう。

①「やさい」をたべると、びょうきにかかりにくい。→ ☐

②「やさい」をたべると、うんちがすっきりとでる。→ ☐

③「やさい」をたべると、はだがきれいになる。→ ☐

2. きれいな「やさい」をたべるために、これからどうしようとおもいますか？
(やってみようとおもうものに○をつけましょう)

のこさずにたべてみる	すこしずつたべてみる
すきなものといっしょにたべる	さきにたべる
そのほかく	>

こたえは全て○です

くおうちの方から >

- 自分からすすんで野菜の名前を言いながら食べていました。すばらしいです！
- 苦手な「にんじん」をがんばって食べていました。これからも食べてくれるとうれしいです。
- このプリントのおかげで苦手な野菜にも挑戦できたね。これからもチャレンジしていこう！
- 苦手な野菜も給食ではがんばって食べているようで、少し食べられるようになりました。
- これからも野菜がおいしいと思えるような料理を作っていこうと思います。
- 夕食時に自分から「野菜食べる！」と言ってすすんで食べていました。
- 少しずつですが、朝食や夕食でも野菜を食べられるようになり、うれしく思います。
- 料理によって食べない野菜もあるので、作り方などを工夫できればと思います。
- 自分のペースでがんばって食べていました。もっといろいろな野菜に挑戦しようね。
- 苦手な野菜も、好きなものといっしょなら食べられることが分かりました。
- 苦手な野菜は最初に食べるように意識して取り組んでいました。料理も工夫したいです。

生産者 会食会を実施しました！

河東学園前期課程3年生との給食会食会を実施しました。



河東学園前期課程の給食委員会のみなさんが書いた感謝のお手紙を生産者の方々へお渡ししました。とても喜んでいらっしゃいました。

◆◆リクエスト人気ランキング◆◆

2学期からクラスごとにリクエスト献立を実施していますが、全体の人気メニューランキングを紹介します！

なお、全校生を対象に、主食・主菜・副菜・汁物・デザート of 各項目ごとに考えてもらっています。今回は、**デザートの人気ランキング**です。

第1位 アイス(80人)

第2位 ゼリー(77人)

第3位 みかん(55人)

第4位 オレンジ(34人)

第5位 りんご(27人)

第6位 紫いもチップス(22人)

第7位 ケーキ(19人)

第8位 ぶどう(18人)