

# いただきます～す

給食だより  
令和3年5月  
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子 ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



## 朝ごはんを食べよう！

今年度の給食だよりのテーマは、昨年度から引き続き「育て！元気な四街道っ子～子どもに身につけてもらいたい食習慣&レシピ～」です。ご家庭での食育に参考となるように、読みやすい給食だよりになるように努めてまいります。ぜひお子さまと一緒に読んでいただくと幸いです。

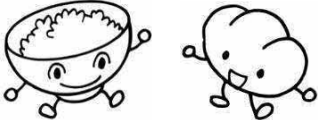
### 1日のスタート！ 朝ごはんを大切にしていますか？

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはらは、1日を元気に過ごすためにとても大切な役割があります。しっかり食べて、元気に登校しましょう！

#### 脳

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。脳は睡眠中にも活動しているため、朝になるとエネルギー不足の状態になっています。

朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



ごはんやパン、めん類などの主食となるものが、脳へのエネルギー源です。

#### 朝ごはんのはたらき



#### 体

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べると上昇し、体が元気になります。集中力もアップし、効果的な学習ができます。

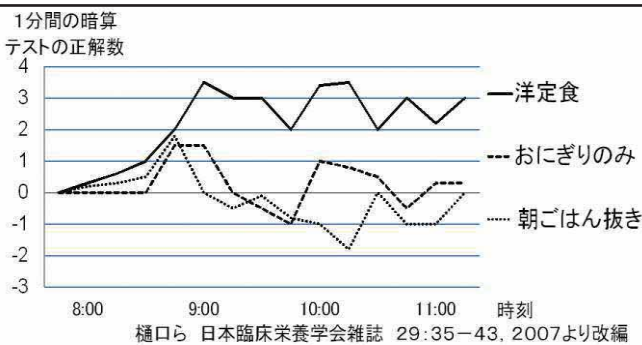
朝ごはんを食べることで、腸が刺激を受けるため、排便が促されます。

#### 心

朝ごはんを食べて、おなかが満たされると心も落ち着きます。

望ましい食習慣も身につきます。

#### では主食だけ食べれば、脳は働くのでしょうか？



このデータから、おにぎりのみ（主食のみ）の朝ごはんでは、朝ごはんをぬいた場合と計算能力に差がないことがわかります。私たちのからだは上手にブドウ糖を使うためには、ほかの栄養素も必要なのです。

#### 脳がいきいき働く朝ごはんにするために…

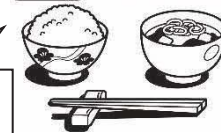
「主食」「主菜」「副菜」のそろった朝ごはんを食べましょう！

##### ●副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など

##### ●主菜

目玉焼き、焼き魚、納豆、ウインナーなど



##### ●主食

ごはん、パン、麺類、シリアルなど

##### ●汁物・飲み物

味噌汁、スープ、牛乳など

#### 学校給食レシピの紹介～ロールトースト～

##### <材料>(4人分)

・食パン(8枚切り) 4枚

##### 具:ウインナー&チーズ

・ウインナー(12cm位) 4本

・スライスチーズ 4枚

★中に入れる具は、ハム&チーズ、ツナ&マヨネーズ、シナモンシュガー&バター、ドライカレー、ミートソース等、お好みの具を入れて作ってみましょう。

##### <作り方>

- ① ウインナーはゆでる。
- ② アルミホイルを16cm位の長さに切る。
- ③ アルミホイルの上に食パンを置き、チーズ、ウインナーの順にのせる。
- ④ パンの端からくるくる巻き、アルミホイルできっちりと包み、端を折るか、ねじってとめる。
- ⑤ オープン(200℃で15分位)、またはオーブントースターで7～10分程度焼き、パンの表面に焼き色がつけばできあがり。



食パンにいろいろな食材を入れることで、より多くの食品をとることができ、栄養価も高まります。朝ごはんにもおすすめのレシピです。ぜひお試しください。

# いただきます～す

給食だより  
令和3年6月  
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 歯と口の健康週間

## 「歯の健康を守ろう！」



6月4日から10日の一週間は、「歯と口の健康週間」です。もともとは、6月4日が、6(む)4(し)と読めることから、6月4日をむし歯予防デーとしていたことが始まりといわれています。今回は、歯の健康のための食生活を紹介します。

### ●時間を決めて食べよう！

むし歯になりやすい食品の特徴は、砂糖が多くて甘いもの、歯につきやすいもの、口の中に残る時間が長いものです。また、時間を決めずにだらだらと食べることは、口の中に食べかすを残し、むし歯の原因となる歯垢を作りやすくします。むし歯にならないためにも、食事やおやつは、食べる時間を決めておき、食後は歯をみがきましょう。

### ●よくかんで食べると、こんなに良いことがいっぱい！

よくかんで食べると、歯ぐきやあごが丈夫になります。成長期には、よくかむと、あごが発達し、歯並びが良くなるので、歯みがきがしやすくなります。



<h3>肥満を予防する</h3> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<h3>脳の発達</h3> <p>あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<h3>歯の病気予防</h3> <p>かむことによって出た唾液の働きでむし歯を予防します。</p> 	<h3>胃腸快調</h3> <p>よくかむと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p> 

### ●健康な歯を守る食べ物を食べよう！

健康な歯を守るためには、歯の形成に不可欠なカルシウムを多く含む食品(牛乳や乳製品・桜えびなどの小魚・小松菜などの野菜・のりやわかめなどの海藻類等)やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含む食品(いわしやさんまなどの青魚・干しいたけなどのきのこ類等)をバランス良く食べるように心がけましょう。



また、かみごたえのある食品は、自然とかむ回数が多くなるのでおすすめです。

#### かみごたえのある食品とは・・・

- ・食べた時に、カリカリ、ポリポリ、シャキシャキと音のするもの → りんご・なし・生野菜・ナッツ・たくあん など
- ・しっかりかまなければ、かみきれないもの → こんにゃく・たこ・いか・きのこ類 など
- ・かめばかむほど味が出るもの → にぼし・するめ・昆布類 など
- ・かたいもの、繊維質が多いもの → れんこん・ごぼう・にんじん など



かみごたえは、食材の切り方、加熱の程度、水分量によっても変化します。

食材を大きく切ったり、複数の食材と組み合わせたり、食材の切り方や調理方法も工夫するとかみごたえがアップします。

## 給食レシピの紹介：カミカミメニュー

## 揚げごぼうのごまあえ

### 【材料・4人分】

ごぼう 1本  
片栗粉 適量  
(米粉を混ぜるとカラット  
仕上がります)  
揚げ油 適量

★ しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
水 大さじ2  
白すりごま 大さじ3

### 【作り方】

- ① ごぼうは、うすめの斜め切りにし、水または酢水にさらしておく。
- ② ★を鍋で煮立たせて、タレをつくる。
- ③ 水を切ったごぼうに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ 揚げたごぼうに、ごま・タレを合わせる。

# いただきます～す

給食だより  
令和3年7月  
四街道市学校栄養士会

\* 育て！元気な四街道っ子 \*

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 上手な水分補給で 夏を元気に過ごそう！



気温が上がり、日差しもずいぶん強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり夏ばてをしたりしていませんか？この時期は熱中症も心配ですね。暑さに負けず、元気に過ごすための水分補給についてお知らせします。

### 水分補給のコツ

#### のどが渇く前に



「のどが渇いた」と感じたときにはすでに水分が不足しています。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



#### 少量ずつこまめに

一度にたくさん飲むと胃腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップに1杯ほどを少量ずつ飲みましょう。



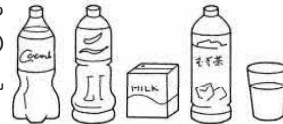
#### 1日3回の食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、食事からかなりの量をとることができます。特に、みそ汁やスープ類からは水分と一緒にミネラル（塩分）も補給できるのでおすすめです。また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす等）やすいか等はビタミン・ミネラルが豊富で、水分補給にも最適です。



#### 飲み物の種類に注意

ジュースなどの清涼飲料水は糖分のとりすぎや食欲低下を招き、夏ばての原因になりやすいので水分補給には不向きです。また、私たちは食事から塩分を補給しているので、普段はスポーツドリンク等から塩分を補給しなくても充分足りています。普段の水分補給は、水や麦茶、牛乳にしましょう。



### 運動中は特に気をつけましょう



運動中は特にこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいたときは水分と同時に塩分も失われるので、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。運動中の水分補給の適温は5～15℃です。冷やしすぎは吸収が悪くなるので、注意しましょう。

	タイミングと量	アドバイス
運動前	運動30分くらい前にコップ1～2杯程度	まずは一口から、運動前に飲む習慣を身につけましょう。
運動中	15～30分ごとに1回コップ1杯程度	のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう。
運動後	運動直後から食事も含め、寝る前までに体重減少分を補える量を数回に分けて	疲労回復のためにもしっかりと水分補給を。運動直後は果汁100%のフルーツジュースや牛乳もおすすめです。

#### ～オススメレシピ～

### 夏野菜のミネストローネ

《材料》（4人分）

ベーコン小間切れ	90g	水	500ml	
人参	小1/2本	マカロニ	25g	
玉ねぎ	中1/2個	キャベツ	3枚	
なす	1本	ズッキーニ	1/2本	
トマト	大2個	パプリカ	1個	
A	ケチャップ	大さじ4	塩・こしょう	少々
	固形コンソメ	2個		
	中濃ソース	小さじ2		

《作り方》

- ① トマトは湯むきし、さいの目に切る。キャベツは2cm角、他の野菜もさいの目に切っておく。
- ② ベーコンを油が出るまで弱火でからいりする。
- ③ 人参、玉ねぎ、なすを加え、炒め合わせる。
- ④ トマトと、A、水を加え、煮込む。
- ⑤ マカロニ、キャベツ、ズッキーニ、パプリカを加え、さらに煮込み、塩・こしょうで味を整える。





# いただきます～す

給食だより  
令和3年9月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

めざましスイッチ朝ごはん



## 生活リズムを整えよう



暑い夏休みも終わり、新学期が始まりました。休みの間に、生活リズムが乱れていませんか？生活リズムが乱れると、私たちの体の体内リズムも乱れてしまい、心身の健康に、さまざまな影響を及ぼしてきます。スムーズに元のリズムに戻すためには、どうしたらいいのでしょうか？

人間には約25時間周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この体内時計の狂いが体内リズムの乱れにつながります。



### 体内時計をリセットしよう



#### 朝日を浴びよう

体内時計は、毎朝光を浴びることでリセットされ、「幸せホルモン」と言われるセロトニンの分泌を促してくれるので、心の安定につながります。朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びましょう。



#### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体の活動スイッチが入ります。スイッチは3つあり、すべてONにするには朝ごはんの内容も大切です。主食、主菜、副菜(野菜料理)がそろっているとすべてのスイッチがONになり、体内時計のリズムも整います。また、納豆やチーズ、バナナなどは、トリプトファンと言われるセロトニンの材料を多く含むので、朝ごはんのメニューに取り入れることもおすすめです。



#### 早寝をしよう

朝日を浴び、体内時計がリセットされてから15～16時間後に、「睡眠ホルモン」と言われるメラトニンが分泌されて眠くなるように、人の体はできています。朝にすっきり目覚めるには、質の良い睡眠がとれるようにすることも重要です。遅い夕食やスマートフォンやテレビのブルーライトは、睡眠の質を低下させるので、注意が必要です。



## 朝ごはんて 3つの目覚ましスイッチON!

### 腸の目覚ましスイッチ

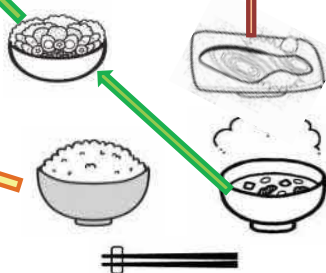
野菜や海藻、きのこなどの副菜に含まれる食物繊維は、腸を刺激して排便を促してくれます。朝ごはんて、腸の目覚ましスイッチをONにして、体調を整えましょう。

### 体の目覚ましスイッチ

肉や魚、卵、豆腐などの主菜に含まれるたんぱく質は、熱の素になり、すぐに体温を上げてくれます。朝ごはんて、体の目覚ましスイッチをONにしましょう。

### 脳の目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳が唯一使えるエネルギー源のブドウ糖の素となります。朝ごはんて、脳の目覚ましスイッチをONにしましょう。



### 学校給食レシピの紹介～豆腐の納豆揚げ～

#### <材料(4人分)>

- ・木綿豆腐 400g
- ・納豆(タレ付き) 2パック
- ・卵 2個
- ・ねぎ 1本
- ・塩 小さじ1/2杯
- ・片栗粉 大さじ 8杯
- ・揚げ油 適量



#### <作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、600Wのレンジで1分加熱し、水気を切り、粗熱をとる。
  - ②ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
  - ③ボウルに①を入れて、崩しながらつぶす。
  - ④納豆・卵・ねぎ・納豆のタレ・塩・片栗粉を加えて混ぜる。
  - ⑤揚げ油を中火で熱し、④をスプーンで一口大になるよう落とし入れ、上下きつね色になるまで5分ほど揚げる。
- ★タネがゆるい場合は片栗粉を小さじ1～追加して調整してください。  
★タネにプロセスチーズを入れてもおいしいですよ。

# いただきます～す

給食だより  
令和3年10月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

## ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## お米を食べよう

私たち日本人は、昔から、ごはん（米）を主食として食べてきましたが、近年、食生活の変化により、米の消費量が減少してきています。私たちの食生活で欠かすことのできない米のよさについて、今一度見直していきましょう。



## 米の栄養成分について

私たちは、活動のために必要なエネルギーを毎日の食事からとります。主食として、食事の中心となる米は、炭水化物が多いというイメージがありますが、たんぱく質やほかの栄養成分を含む、健康的な食品の一つです。

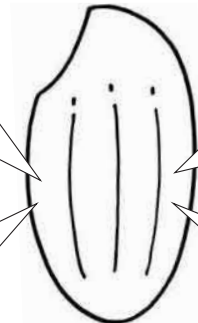
### 米（精白米）の栄養成分（100gあたり）

#### 炭水化物 77.6g

主成分は炭水化物です。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。

#### 水分 14.9g

米の水分は14.9%ですが、炊飯して、ごはんになると60%になります。



エネルギー342kcal

#### たんぱく質 6.1g

たんぱく質は、筋肉や臓器など、主に体をつくるものになり、丈夫な体づくりには欠かせません。日本人の成人は、1日に必要なたんぱく質の約15%を米からとっています。

#### 脂質 0.9g

#### ミネラル・ビタミンなど 0.4g

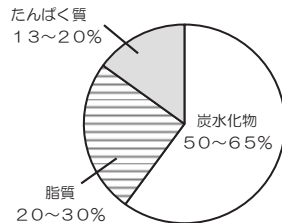
これらの栄養素も、わずかですが含まれています。

## ごはん食のおすすめポイント

### ポイント1 エネルギーを効率よく得られる

「日本人の食事摂取基準」では、エネルギー源となる炭水化物・脂質・たんぱく質のうち、摂取エネルギーの50～65%を炭水化物でとることが望ましいとされています。ごはんを中心とした食事をする事で、効率よく活動エネルギーを得ることができます。

#### エネルギー産生栄養素バランス 12～14歳 (kcal)



厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

### ポイント2 バランスのよい食事がとれる

ごはんは、脂質が少なく、塩分が含まれていません。味も淡泊なため、和・洋・中どんな料理とも相性がよいです。ごはん食にすると、主菜・副菜がそろいやすいので、自然と栄養バランスがとれやすくなります。

### ポイント3 腹持ちがよく、肥満になりにくい

同じ炭水化物でも、ごはんに含まれるデンプンは、ブドウ糖、砂糖に比べて、ゆっくり消化吸収されるので、食後の血糖の上昇や、インスリンの分泌もおだやかです。また、粒でできているごはんは、粉からできているパン・麺類よりも消化吸収に時間がかかるため、腹持ちがよいといわれています。適量のごはんを食べることで、肥満防止や糖尿病予防につながります。

### ポイント4 むし歯予防や脳の活性化に効果的

よくかむことは、むし歯を予防したり、脳が活性化したりするなど、様々な効果が期待できます。粒のまま食べるごはんは、自然にかむ回数が増えます。ごはんを主食にして、食物せんいの多い野菜や豆、海藻、きのこ、乾物などをを使ったかみごたえのあるおかずと組み合わせると、より好ましい食になります。



## ～かみごたえ満点！おすすめ給食レシピ～【根菜ピラフ】

### <材料>（4人分）

ごはん	茶碗4杯分	バター	大さじ1/2
玉ねぎ	75g（粗みじん切り）	白ワイン	大さじ1/2
ごぼう	40g（ 〃 ）	しょうゆ	小さじ2/3
れんこん	50g（ 〃 ）	コンソメ	1個分
にんじん	25g（ 〃 ）	塩	小さじ2/3
ベーコン	40g（角切り）	こしょう	少々
パセリ	少々（みじん切り）		

### <作り方>

- ① フライパンにバターを熱し、玉ねぎをよく炒める。
- ② ごぼう・れんこん・にんじんを炒める。
- ③ ベーコンを炒める。
- ④ ★の調味料を順に加え、水分がなくなるまで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ごはんに④を混ぜ、パセリを散らす。

※ごぼう・れんこんを大きめに切ると、よりかみごたえがアップします！



# いただきます～す

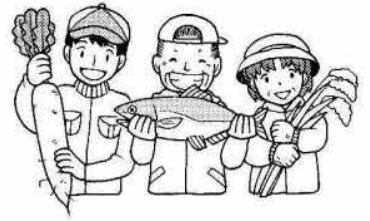
給食だより  
令和3年11月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 和食の素晴らしさを受け継ごう

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されました。「和食」とは、料理そのものだけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことをいいます。和食の素晴らしさを見直し、未来に受け継いでいきましょう。



### 和食の4つの特徴

#### ① 新鮮で豊かな食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達しています。



#### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはん中心の「一汁三菜」を基本にした、栄養バランスのよい食事内容です。さらに「うま味」や「発酵食品」を生かすことで動物性油脂をとり過ぎない食生活となり、日本人の健康や長寿に役立っています。



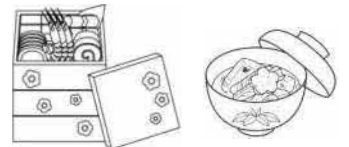
#### ③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現

食事で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも、和食の特徴です。旬の食材を使い、季節の花や葉などで料理を飾りつけしたり、器にも気を配ったりすることで季節感を楽しめます。

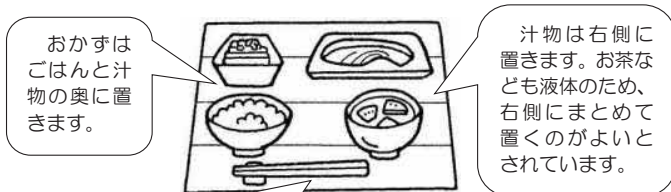


#### ④ 年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって発展してきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、食事をともにすることで受け継がれ、家族や地域の絆を深めてきました。



### 和食の配膳の仕方を確認しましょう



おかずはごはんと汁物の奥に置きます。

汁物は右側に置きます。お茶なども液体のため、右側にまとめて置くのがよいとされています。

ごはんは左側に置きます。これは、茶碗が持ちやすく、また、大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。

和食独特の食べ方として、「口中調味」があります。ごはんとおかず、汁物を交互に口へ入れ、口の中で混ぜ合わせながら食べることをいいます。この食べ方をする事で、ごはんとの調和が生まれ、味の変化をより楽しむことができます。

### 11月24日は「和食の日」

「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、この日が「和食の日」に制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えることを目的としています。和食の素晴らしさを再認識するためにも、日々の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

- 一汁三菜を知っていますか？
- 地域の生産物を食べていますか？
- 和食の正しいマナー（配膳や箸づかい）を心がけていますか？
- 家庭で行事食や郷土料理を作ったり食べたりしていますか？
- 心を込めて食事のあいさつをしていますか？

**未来へ和食文化を受け継いでいくのは私たちです！**

### 給食レシピ ～千葉県郷土料理～ 【いわしのさんが焼き】

千葉県の海沿いの地方で昔から作られている代表的な郷土料理です。魚は、さば・あじ・さんまでもおいしく作るができます。



＜材料＞		(4人分)	
☆いわし(すり身)	120g	・白ごま	小さじ1
☆豚ひき肉	80g	・大葉	4枚
☆たまねぎ(みじん切り)	20g	・油	適量
☆おろししょうが	小さじ1		
☆白味噌	大さじ1		
☆砂糖	小さじ1		
☆片栗粉	大さじ1		

給食では、食べやすいように豚ひき肉を加えていますが、いわしだけで作ってもおいしく食べられます。

#### ＜作り方＞

- ① ボールに☆の材料を全て入れ、しっかりと練る。
  - ② ①を4等分し、丸い形にととのえ、表面にごまをふる。
  - ③ ②の上に大葉をはる。
  - ④ フライパンに適量の油をしき、大葉の付いていない面を焼く。ふたをして、じっくり火を通す。
- ※ 大葉は、焼き過ぎないようにする。

# いただきます～す

給食だより  
令和3年12月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

## ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～冬を元気にすごす食生活

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい
- ②1日3回バランスのよい食事
- ③十分な睡眠
- ④適度な運動



### 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

#### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



#### ビタミンC

免疫力を高める



### 【風邪のときの食事】



体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、ごはんやうどんなど消化のよいものがおすすめです。発熱や下痢の症状が出ている場合は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

また、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。積極的にとりましょう。

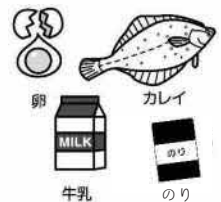
水分をしっかりととりましょう！



#### ビタミンB<sub>1</sub>



#### ビタミンB<sub>2</sub>



### ☆体が温まる学校給食レシピの紹介☆

### あんかけご飯

<材料> (4人分)

豚挽肉	200g
根生姜 (みじん切り)	少々 (1g)
人参 (千切り)	1/3本 (40g)
干椎茸スライス	2.5g
白菜 (2cm幅ざく切り)	1~2枚 (80g)
小松菜 (3cm幅)	1/2袋 (60g)
鶏ガラスープの素	小さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
醤油	大さじ1強
水 (椎茸の戻し汁と合わせる)	200cc
片栗粉	20g
ごま油	適量
ご飯	お好みの量

- ①小松菜は下茹でして色止めをしておく。干椎茸は水戻しして水気を切っておく。
- ②油を熱し、生姜を炒める。
- ③香りが出てきたら、豚肉を入れてそばろ状になるように炒める。
- ④人参、椎茸の順に加えて炒める。
- ⑤水を入れて、煮る。適宜あくをとる。
- ⑥白菜・Aの調味料を加えて煮る。
- ⑦分量の2倍の水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑧仕上げに小松菜を入れる。 <あんの完成>
- ⑨出来上がったあんをご飯にかけて食べる。



生姜は、血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。



# いただきます～す

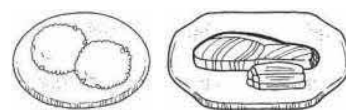
給食だより  
令和4年1月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

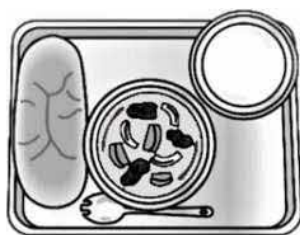
## 1月24～30日は 全国学校給食週間です

毎年1月24～30日までの1週間は、「全国学校給食週間」と定められています。この機会に、学校給食の歴史や献立などを振り返ってみましょう。

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で始まりました。家庭が貧しく、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、無料で食事を提供したことから始まったとされています。忠愛小学校は、大督寺だいとくじという寺の中にあり、僧侶たちが米や野菜、魚などで子どもたちの昼食を作りました。



明治22年  
おにぎり 焼き魚 漬物



昭和27年  
脱脂粉乳 コッペパン  
シチュー

その後、学校給食は全国で実施されるようになりましたが、戦争により、食料が不足し、昭和19年から中止になりました。



戦争が終わり、食糧難から子どもたちを救おうと、ララ（アジア救援公認団体）から贈られた物資で、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

このことに感謝して、冬休みに重ならない1月24日～30日までを全国学校給食週間としました。

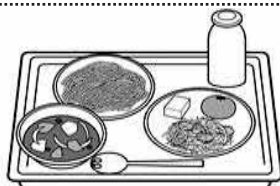


昭和27年には、アメリカから贈られた小麦粉を使い、パン、ミルク（脱脂粉乳）、おかずの完全給食が日本全国で、始まりました。

その後、時代とともに、給食の内容が少しずつ変化していきました。

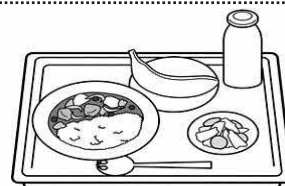
昭和30年代後半には脱脂粉乳にかわり、牛乳が提供されるようになりました。また、同時期に「ソフトめん」が登場しました。

昭和41年  
ソフトめんのカレーあんかけ  
牛乳 甘酢和え みかんなど



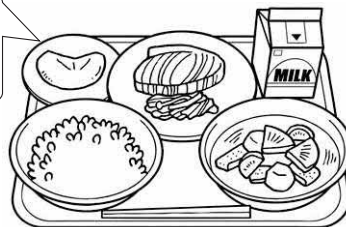
昭和51年に米飯給食が開始されました。パンや麺類が主食の時代と比べて、献立の種類が増えていきました。

昭和51年  
カレーライス 牛乳  
サラダ バナナ



学校給食週間には、昔の献立や、地場産物を使った献立などが登場する予定です。

現在  
ご飯 牛乳 魚の塩こうじ焼き  
おひたし けんちん汁 りんご



現在では、給食を通して子どもたちに「食」についての様々なことを知ってもらうため、行事食や郷土料理、地場産物を活用した献立を実施しています。

### ～給食レシピ紹介～ 「根菜クリームスープ」

<材料> (4人分)

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| ・玉ねぎ 1個 (みじん切り)   | ・バター 大さじ2   |
| ・さつまい 1/2本 (1cm角) | ・薄力粉 大さじ3   |
| ・里芋 5個 (1cm角)     | ・牛乳 4カップ    |
| ・人参 1/3本 (5mm角)   | ・白ワイン 大さじ1  |
| ・ベーコン 4枚 (1cm幅)   | ・コンソメ 小さじ1  |
| ・鶏もも肉 160g (一口大)  | ・塩・こしょう 各少々 |

旬の野菜がたっぷりです。体も温まります。

<作り方>

- ① なべにバターを溶かし、玉ねぎをよく炒める。
- ② ベーコン、鶏肉、人参を炒め、里芋、さつまいもも加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、小麦粉を振り入れ、全体に粉が行き渡るように炒める。
- ④ 牛乳を注ぎ入れ、滑らかなとろみがつくように混ぜる。
- ⑤ 白ワイン、コンソメを入れ、混ぜながら煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。

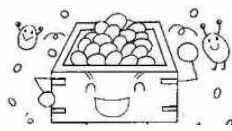


# いただきます～す

給食だより  
令和4年2月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

## 大豆を食べよう！



大豆は、米と並んで古来から日本の食生活を支えてきました。大豆を原料として作られたみそやしょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆など多くの大豆製品は日本人の食生活に欠かせない食べ物です。

今月は、2月の行事である節分にも深い関わりがあり、日本人の食生活に欠かせない大豆についてご紹介します。

### 大豆の栄養

大豆は「畑の肉」と言われるほど、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。その他にも、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。健康のためにもぜひ毎日の食生活に大豆製品をとり入れていきましょう。

**たんぱく質**  
血や肉などの体を  
作るもとになる



**イソフラボン**  
骨粗しょう症を  
予防する

**レシチン**  
細胞をつくる成分  
脳神経や神経細胞を  
構成する



**リノール酸**  
血液中のコレステ  
ロールを減らす

**食物繊維**  
便通をよくする  
腸内環境を整える

### 2月3日は節分



節分とは、「季節を分ける」という意味があり、季節の変わり目のことをいいます。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、これらの始まりを節分というので、1年で4回節分があることとなります。しかし、旧暦では、冬から春になるとこそ新年の始まりだとされ、今では立春の前日だけが、節分として残っています。昔から、季節の変わり目には、鬼が現れる（災難がおこる）と考えられており、日本各地で、節分に鬼を払い、福を迎え入れるための行事が行われています。

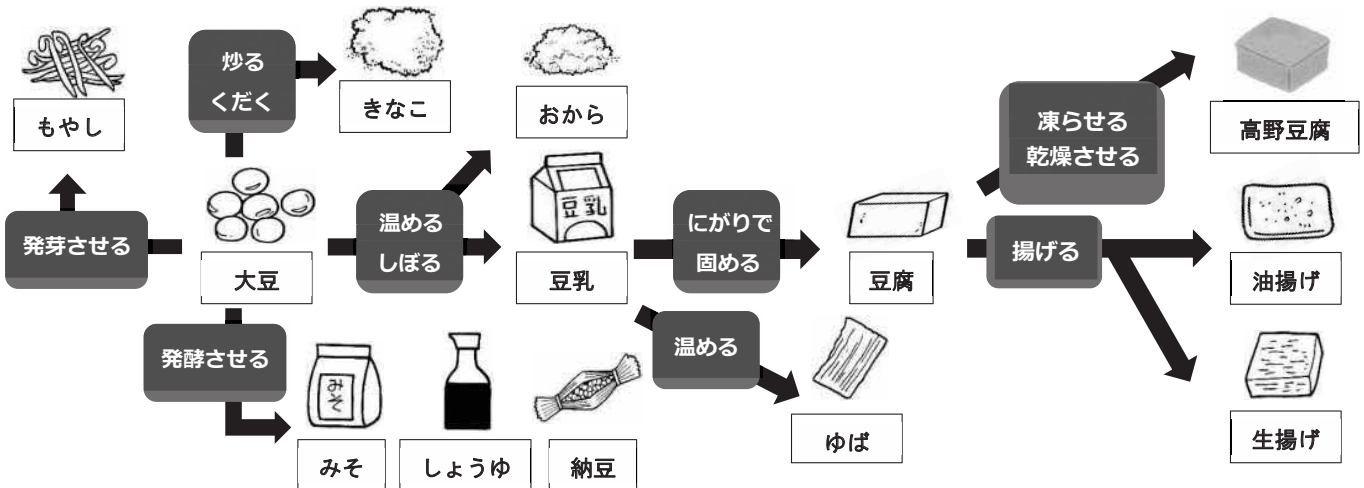
### なぜ豆をまくの？

節分に豆をまくのは、「魔滅（まめつ）」という縁起担ぎからです。また、大豆に魔除けの力があると考えられていたため、鬼退治には炒った大豆である「福豆」が使われます。豆まきのあとには、1年間の無病息災を願って、自分の歳の数か、歳に一つ加えた数の福豆を食べます。



### 大豆の仲間たち大集合！

大豆は、生で食べると消化が悪く、せっかくの栄養もあまり吸収されません。そこで、昔の人は大豆に熱を加えたり、発酵させたりすることで、消化がよく食べやすい食品にかえて食べ継がれてきました。



### 給食レシピの紹介：大豆メニュー

### しゃりしゃりビーンズ

#### 【材料 4人分】

- ・乾燥大豆 60g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・本みりん 小さじ1

#### 【作り方】

- ① 大豆をたっぷりの水に浸け、一晩おいて吸水させる。
- ② 水をきった大豆と片栗粉を袋に入れてよく振り、まんべんなくまぶす。
- ③ 高めの温度に熱した油で、大豆をカラッと揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、本みりんを合わせて煮立たせる。
- ⑤ カラッと揚がった大豆を④に入れて、絡ませる。

★乾燥大豆のかわりに水煮大豆でも作れます。水煮大豆140gを用意し、②から作ります。

# いただきます～す

給食だより  
令和4年3月  
四街道市学校栄養士会

## 食品ロスについて考えよう

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また、2015年9月の国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が高まっています。食品ロスの問題について、ご家庭でも考えてみましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを**食品ロス**といます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。



### 家庭でもできる！ 食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品の在庫をチェックし、使いきれ的分だけ買う。残っているものは？



すぐ使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



少しお得に買える場合もあります。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

使う分以外は冷凍庫へ。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、なにがあるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれ置く場所を決める。
- ③詰め込みすぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

見える化することで、食材のむだも、探す手間も省けます。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べきる。

例えば、月末は残り食材でカレーに！



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」より

似ているけれど全然違う

### 消費期限 と 賞味期限

#### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



#### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

捨てられやすい食材	
1位	主食(ごはん、パン、麺類)
2位	野菜
3位	おかず
捨ててしまう理由	
1位	食べきれなかった
2位	傷ませてしまった
3位	賞味・消費期限が切れていた

平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より



### 給食レシピ 切干大根入りお好み焼き

#### 材料 (4人分)

- 切干大根 20g
- キャベツ 80g
- 木綿豆腐 1/2丁
- 長芋(又は大和芋) 80g
- 豚肉(こま切れ) 120g
- ねぎ 50g
- さくらえび(干し小えび) 12g
- 米粉(又は小麦粉) 120g
- 水 200ml
- サラダ油 大さじ2
- お好み焼きソース・鰹節削り 適量

※ご家庭で作りやすいよう、一部アレンジしてあります。分量はお好みで調節してください。

冷蔵庫に残った食材も一緒に使ってみましょう。ひじきや切干大根の煮物を入れてもよいです。食物繊維が摂れ、おなかの中もきれいになりますよ！



#### 作り方

- ①切干大根は水戻しして1cmくらいのざく切りにする。キャベツは荒みじんに、木綿豆腐は手でつぶしておく。長芋はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ②米粉に水を加え、①と豚肉・さくらえびを加えて良く混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の1/4を流して両面こんがり焼く。(全量流して、切り分けてもOKです)
- ④お皿に盛り付け、お好み焼きソース・鰹節削りをかけて出来上がり。



ふわふわ・もちもちに仕上がります。お子さんのお手伝いにもおすすめのメニューです。