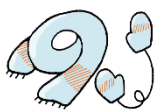


ランチタイム12月



菊水共同調理場 源



今年も残すところあと1か月となりました。寒い日が続く、体調をくずしやすい季節です。かぜをひかないように規則正しい生活を送り、元気に新しい年をむかえましょう！

旬の冬野菜を食べて冬を乗り切ろう！



冬が旬の野菜には、体を温めたり、かぜを引きにくくする栄養素がたっぷり含まれています。冬が旬の野菜を食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう！

1日にとりたい野菜の目安はどのくらい？

健康な体をつくるには、毎日野菜をしっかりと食べることが大切です。野菜摂取の目標値は、一日350g以上！一食の適量（約120g）は、生野菜なら両手1杯分、温野菜なら片手1杯分が目安になります。

～給食でからだに栄養を、本でこころに喜びを～
おはなし給食を実施しました★

今年度も昨年に引き続き、11月は5回に渡り、本の中に出てくる食材や料理を給食に取り入れる「おはなし給食」を行いました。食事や読書が好きという児童生徒が増えるという嬉しいです。

11月15日のメニュー

『そのときがくるくる』より「なす入りミートソーススパゲッティ」



お弁当の日がありました★

11月25日、菊水中学校では自分でお弁当を作る「お弁当の日」を実施しました。朝早くから頑張って早起きをした人、前日から準備していた人など、それぞれが自分の決めたコースに一生涯懸命に取り組んでいる様子が見られました。この経験は、これからの将来に必ず生きていくだろうと思います。



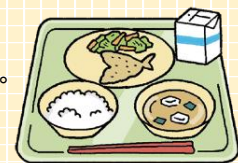
～試食会アンケートのご意見にお答えします！～

○家庭の食事より味がうすいです。

日本人の食事摂取基準が2020年に改正され、ナトリウム（食塩相当量）の目標量が引き下げられました。それに伴い、学校給食の塩分の摂取基準も、大きく引き下げられています。この背景には、普段の食事の中で塩分を取り過ぎていることが挙げられます。将来の生活習慣病の予防のために、子供の頃から減塩や薄味に慣れておくことが大切です。給食では、薄味でもおいしく食べられるように、だしの風味を生かす、酸味や香味野菜を活用する、味付けにメリハリをつけるといった工夫をしています。ご家庭でも、普段の食事の中で「減塩」を意識していただけたら有難いです。

○肉や魚などのおかずの量が少ないように感じます。

給食では、牛乳に含まれるたんぱく質を考慮しておかずの量を定めるため、普段の食事よりおかずの量は少なくなります。また、前述のように食品に含まれる塩分も考える必要があり、おかずの数や量が増えるとその分、汁物や煮物の塩分は減らさなければいけません。給食をおいしく食べてほしいので、汁物や煮物を具沢山にして、大きなおかずからより多くの栄養を取れるように考えています。



たくさんのご意見やご感想をありがとうございました！頂いたご意見を参考に、今後も安心安全でおいしい給食づくりに努めていきます。