



給食だより

ひたちなか市立大島中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類等、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、大豆、卵などを多く使ったおかず）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず）の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。



給食をお手本に！

★必要に応じて「捕食」をとろう

中学生の体は大きく変化します。この時期の食事は皆さんの成長に大きく影響するだけでなく、その後の食生活の形成にとっても非常に重要です。特にスポーツをする人は体を動かすことで、多くのエネルギー量（カロリー）を消費するため、3回の食事だけでは必要なエネルギー量を補うことができない可能性があります。必要に応じて、「間食」をとみましょう。

「間食」というと菓子などの「おやつ」を思い浮かべる人も多いと思います。しかし、スポーツをする中学生にとっての間食とは、朝食、昼食、夕食でとりきれなかった栄養素を補うために食べるものです。つまり「おやつ」ではなく食事の一部、「食事を補う間食」＝「捕食」なのです。体をつくるための大事な「食事の一つ」ととらえ、内容や量を考えてとる習慣をつけましょう。

★同じエネルギー（カロリー）ならどっち？

食べ物		解説
おにぎり 1個(100g)	ポテトチップス 3分の1袋(30g)	どちらも約170キロカロリーですが、あぶら(脂質)の量を比べると… ポテトチップス(18.4g) おにぎり(0.3g)
牛乳 コップ1杯(200mL)	炭酸飲料 コップ1杯(200mL)	どちらもコップ1杯(200mL)ですが、カルシウムの量を比べると… 牛乳(220mg) 炭酸飲料(2mg)
バナナ 1本(100g)	チョコレート 4分の1枚(17.5g)	どちらも約90キロカロリーですが、あぶら(脂質)の量を比べると… チョコレート(5.1g) バナナ(0.2g)

とと

10月10日は「魚の日」です！

市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚(とと)の日」としています。

学校給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、子どもたちへ地域の魅力や魚料理のおいしさをPRしています。市のHPIに、学校給食で人気のある水産物を使った料理のレシピ集を掲載していますので、ぜひご覧ください。



10月の給食について



★秋の味覚、旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

さつまいものクリーム煮、大豆とさつまいもの甘辛揚げ、さんまの生姜煮、里芋と大根のポークカレー、鶏肉とさつまいもの旨煮

★十三夜にちなんだ料理を取り入れています。

月見汁、五目豆

★魚料理を積極的に取り入れています。

鰹のごまがらめ、にこちゃんフライ(エイのフライ)、おさかなフライ(アジのフライ)、ほっけの竜田揚げ、さんまの生姜煮、真鯛のマヨネーズ焼き

※真鯛のマヨネーズ焼きには、「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」(コロナ禍の影響で販路を失った国産農林水産物について、学校給食への食材提供の補助を行う国の事業)により無償提供される、愛知県産の養殖真鯛の切り身を使用します。

十三夜は、昔は豆を供えていたことから「豆名月」とも呼ばれます。

《お知らせ》

市では、原油価格・物価高騰による学校給食食材費の値上げに対応するため、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金(コロナ禍における原油価格・物価高騰対応分)を活用し、令和4年10月から令和5年3月までの6か月分の給食食材費を支援します。支援額は、1人1月当たり小学校410円、中学校530円です。

※支援金は、市から学校に支払われ、学校が納入業者へ支払う食材費として活用されます。

※ご家庭より徴収する給食費の額に変更はありません。

※10月分の給食より、この支援を踏まえた献立となっています。

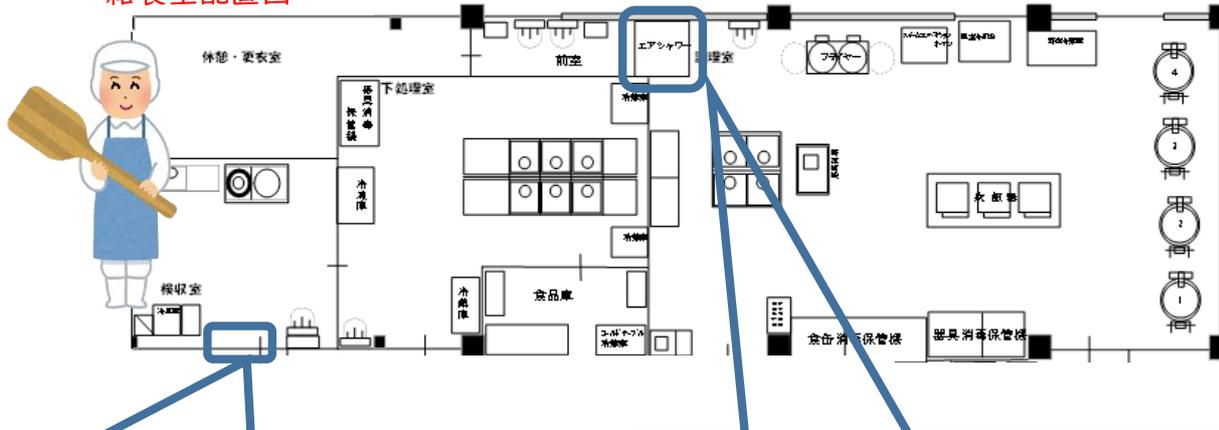


給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。

今回は【エアシャワーとエアカーテン】です。

エアシャワーとエアカーテン。異物混入を防ぎ、安心安全な学校給食をつくるために欠かせない機械です。

給食室配置図



エアカーテン

食材の搬入口に設置されています。吹き出し口から、強い風を吹き出すことで、風の壁=カーテンをつくり、虫などが給食室に入ることを防ぐ機械です。



エアシャワー

クリーンルームの出入り口に設置されています。調理室に入るときは必ず通過します。エアーを衣服等に当て、付着したほこりや髪の毛を取り除く機械です。



作ってみませんか ~今月の献立から~ 「洋風たまごじ」 10/3(月)

材料 <4人分>

- 卵 4個
- 鶏肉 100g
- じゃがいも400g(中3~4コ)
- 玉ねぎ 250g(大1個)
- にんじん 80g(1/2本)
- 小松菜 80g(1/2把弱)
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ4/5
- こしょう 少々
- スキムミルク 15g 大さじ2強
- チキンガラスープ

作り方

1. 鶏肉、じゃがいもを一口大、玉ねぎ角切り、にんじんをいちょう切りにする。
2. 油で肉を炒め、野菜を順に加えて炒める。
3. 少量の水を加えて煮る。
4. 調味する。
5. 水で溶いたスキムミルクを加える。
6. 溶きほぐした卵を回し入れ煮る。
7. 下ゆでした小松菜を加える。

和風の味付けで作る事が多い「卵とじ」ですが、今月は塩こしょう味の「洋風卵とじ」です。スキムミルクで、まろやかな優しい味付けになっています。スキムミルクが無いときは、10倍量の牛乳でも代替できます。

