

食育だより

令和7年5月号

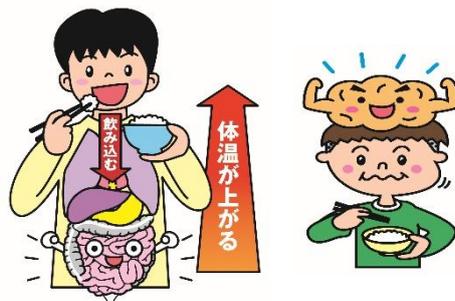
大牟田市中学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がる場合があります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境での疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



体力・学力アップにつながる朝ごはんの大切な役割とは？

朝ごはんは単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓の働きを活発にし、血流をよくし、体温を上昇させ、排便を促します。また、脳にもエネルギーが補給されるため、集中して勉強に取り組むことができます。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



レシピのリクエストコーナー

給食のチキン南蛮のレシピのリクエストがあったので紹介します。みなさんも知りたいレシピがあったら、栄養教諭にぜひお声がけください！

チキン南蛮

(4人分)

- とり肉 (むね肉または、もも肉) . . . 70g × 4切れ
- 塩 . . . 少々
- こしょう . . . 少々
- でん粉A . . . 20g
- あげ油 . . . 適量
- 酢 . . . 小さじ4
- 淡口しょうゆ . . . 大さじ1
- 三温糖 . . . 小さじ4
- でん粉B . . . 小さじ1
- 水 (でん粉B用)



【作り方】

- ① 酢、淡口しょうゆ、砂糖、水を混ぜ、火を通し、沸騰したら、水ときでん粉を入れ、とろみが出るまでよくかき混ぜる。
- ② とり肉に塩・こしょうをし、でん粉をまぶして180℃の油で火が通るまで揚げる。(7分半位)
- ③ 鶏肉に①のタレをからめて盛り付ける。

チキン南蛮は、鶏のから揚げを甘酢のタレに浸けた料理で、宮崎県の郷土料理です。お好みで、タルタルソースをつけて食べます。せん切りキャベツを添えて食べるのがおすすめです。ぜひ、作ってみてください。



宮原中で給食についての講話をしました



4月に給食センターの栄養教諭が、宮原中で給食についての話をしました。中学生に必要な栄養や衛生面に注意した給食の準備と後片付け、給食ができるまでの調理員さんの仕事の流れなどについて伝えました。



給食の食事量について 中学生は小学生よりも、 栄養素の必要量が増えるのはなぜ？

①成長期

②活動量が増える



食器の後片づけについて



身支度

マスクは鼻とおおおう

はを

ぼうしのかみよからかうのうみなるほかに

つめを短く切っておく

きれいなエプロンを着る



～講話後の生徒のみなさんの感想より～



今まで給食はおいしく食べるだけのものだと思っていたけど、給食の時間も勉強の時間だと分かりました。例えば、食事のマナーなどがあり、大人になるための勉強にもなると感じました。私たちが学校に来るよりも早く、6時に出勤して何百人もの給食を何時間もかけて作ってあり、その後も次の給食を作るための会議が行われていることをはじめて知りました。



ご飯を減らすことが多かったけれど、エネルギーは中学生にとって大切ということや、骨折をしないためにも牛乳を飲んだりして、カルシウムを取ることが大切だと分かりました。

ご飯や嫌いなおかずを減らしたり、家でもバランスが良かった食事をしないようにすることを心がけていこうと思いました。



私たちの手洗いや身じたくで、食中毒を防止できることができると分かり、私達の給食には、たくさんの方が関わっていることを知りました。だから大事にしようと考えました。これからテキパキ給食の準備をして、清潔にしてお皿をきれいに食べて、感謝して給食を食べたいです。



1日350gも野菜が必要だと知りました。たくさん必要な栄養をしっかりとれるから給食は大切だと感じました。毎日たくさんの方のおかげでおいしい給食が安心・安全に食べられているので、それに感謝してこれからも給食を食べたいと思いました。



講話の数日後に、給食時間に宮原中を訪問し、給食の配膳量の目安や1日に必要な野菜の目安量を確認すると、きちんと覚えてくれていました。とても嬉しかったです！講話を思い出しながら、1年間充実した給食時間を過ごしてほしいと思います。