



給食だより

緑中学校での給食の
情報をお伝えします！
2021. 11. 17



11月に入り、立冬が過ぎると一気に秋の深まりを感じるようになりました。私たちの体は、寒い冬に向けてエネルギーを貯めこもうとします。まさに「食欲の秋」ですね。給食でも秋から冬に旬を迎える食材の使用が増えてきました。それぞれの季節に合った美味しいものを味わって、心豊かに過ごしましょう。

日本の自慢、米のよさを見直してみよう！

新米がおいしい季節になりました。日本での米食の歴史は古く、縄文時代から続いているとされています。しかし、近年の生活の洋風化・多様化に伴い、米の消費量が減少し続けています。日本の食文化の中での米食の意味はとても深いものがあります。

* ごはんは私たちの食生活の主役です！

「ごはん」＝「食事」と同じ意味で使われるほど、私たちの食生活には欠かせないものです。イネ（植物名）→米（もみ米、玄米、精白米など）→ごはん（米に水分を加えて炊く）と呼び名が変わるのもおもしろいですね。



* 給食での米は・・・

大阪市の中学校給食では、週に3回が米飯です。今は、北海道産の「おぼろづき」という米を使い、委託炊飯業者から保温容器に入って納入されます。米の使用量は、成長期に必要な量として一人1回110gで、ごはんにすると242gとなります。多いように感じますが、中学生に必要な量です。できるだけ残さずに、しっかりと食べましょう。（残した分は廃棄処分されます！）ほぼ毎日、完食してるクラスもあります。

（12月からは新米に変わる予定です）

11月24日は「和食の日」です！ <給食でも和食文化を体験>

* 給食では和風のだしは、だしこんぶ、けずりぶし、にぼしなどから取っています。2時間目くらいになるとだしのよい香りが校内にただよってきます。

* 給食では、昔から食べられてきた料理を献立に取り入れるようにしています。

11月では「干草焼き」「きんぴらごぼう」「なまりぶしのしょうが煮」

「ほうれん草のごまあえ」「いわしのつみれ汁」「なめこのみそ汁」などです。

* 正月や節分など、昔から伝わる行事にちなんだ行事食も取り入れています。

（残念ながら、11月24日の給食は和食ではないのですが…）



2年 食育「こつこつ貯めよう カルシウム」

現代人に不足がちな栄養成分には、カルシウム、鉄、食物繊維などがあります。寒くなってくると牛乳の残食が増えて来るという給食の課題に先駆けて「こつこつ貯めようカルシウム」と題して学習しました。

<学習後の生徒の感想を紹介しよう>

- ・カルシウムが全然足りていないということを初めて知った。
- ・給食の牛乳も残さず飲むようにする。
- ・給食の牛乳を飲まないだけで栄養バランスがあんなにくずれるのにびっくりした。
- ・カルシウムはふだん、あまり食べないものに多くふくまれていた。自分はきっとカルシウムが不足していると思う。
- ・カルシウムは、大豆やあつあげ、野菜にもふくまれていることに驚いた。
- ・将来、骨粗鬆症にならないための体作りを今からしておこうと思った。
- ・今の食生活が未来の自分の健康に影響することに気づけた。
- ・給食がない日も意識して牛乳を飲むようにしたい。大根葉も捨ててしまいがちなので炒めて食べるようにしたい。
- ・牛乳を飲むとおなかをこわすので、代わりに他の食材でカルシウムをとるようにする。
- …など、自己の食生活を振り返りながら考えることができたようです。



カルちゃん

<おさらい>

* 「魚にはカルシウムが多い」と思われがちですが、お刺身や魚肉だけ食べていてもカルシウムは期待できません。「骨ごと食べてこそ、カルシウム摂取」です。ししゃも、ちりめんじゃこなど骨ごと食べる魚をすすんで食べましょう。「魚の骨はのどに刺さりそうで怖い」という人には骨まで柔らかく煮た「さば缶」などもおすすめです。

* カルシウムとリンの摂取バランスは1：1～1：2がベスト。リンはポテトチップスや加工食品に多くふくまれています。カルシウムを頑張って摂っていても、それ以上にリンをとっていたらカルシウムの吸収を阻害してしまいます。加工食品のとりすぎも意識しましょう。

* カルシウムを骨に変えていくにはビタミンDも必要です。きのこ類には日光を浴びるとビタミンDに変わる「エルゴステロール」がふくまれているので、すすんで食べたい食材です。