

2023年
2月

給食だより



御所市学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。体調を崩さないように注意が必要です。早寝・早起き、朝ごはんは規則正しい生活リズムを作り、栄養バランスの良い食事で病気への抵抗力をつけましょう。

1日の食事はどれくらいの量を食べてほしい?

成長期のみなさんにとって食事はとても大切です。生命を維持するため毎日の勉強や運動で消費した分を補うため、体を大きく成長させるために小学校低学年・中学年でも大人の女性くらい、小学校高学年で大人の男性くらいの食事量を摂ることが必要となります。

食事の量が少なすぎると、体の成長に十分な栄養が摂れなかったり、勉強や運動に必要なエネルギーが不足してしまいます。また、食事の量が多すぎると、余分な栄養が脂肪として体に蓄えられて肥満につながります。では、丁度いい食事の量はどれくらいでしょうか?

エネルギーの食事摂取基準: 推定エネルギー量(kcal/日) 【日本人の食事摂取基準より抜粋】

身体活動レベル※	男性			女性		
	1(低い)	2(ふつう)	3(高い)	1(低い)	2(ふつう)	3(高い)
6~7歳	1350	1550	1700	1250	1450	1650
8~9歳	1600	1800	2050	1500	1700	1900
10~11歳	1950	2250	2500	1750	2000	2250
12~14歳	2200	2500	2750	2000	2250	2550
15~17歳	2450	2750	3100	2000	2250	2500

上の表で1日に何kcal分を食べればいいのかわかりますが、それがどのくらいの食事量なのかわかりにくいですね。そこでお手本にしてほしいのが、みなさんが学校で食べている給食です。給食の量は、1日に必要な食事量(エネルギーや栄養素)の3分の1の量になっています!



※身体活動レベルとは、「低い: 体育や休み時間以外は活発な運動がほとんどない」、「ふつう: 外遊びや運動(部活)を1日1時間程度している」、「高い: 外遊びや運動(部活)を1日2時間程度している」です。

給食は1回の食事量の目安です!

給食は朝食や夕食、休みの日の食事の参考になるポイントがあります。食べる量だけではなく、献立内容にも注目してみましょう。

ポイント①
給食で1日に必要な分の1/3のエネルギーや栄養素が補えます。食事の量の参考にしてみましょう。

ポイント②
給食は主食・主菜・副菜・汁物がそろい、栄養バランスが整っています。献立内容の参考にしてみましょう。



ポイント③
給食には、穀物や肉、魚、野菜、海藻類、豆類、乳製品などたくさんの食材を使用しています。いろいろな食材を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。

給食センターからこんにちは!

毎日の給食には、大食缶や中食缶の副菜や汁物などにたくさんの野菜を使っています。給食センターでは、1日に約1400食分を作っているため、八百屋さんからたくさんの新鮮な野菜が毎日給食センターに届きます。

給食では前日に調理をしないので、調理員さんが朝7時ごろから野菜の下処理を始めています。玉ねぎの皮むきや野菜の洗浄などは手作業で行っています。キャベツや白菜などの葉物野菜は、はがして1枚ずつ丁寧に洗っています。とても量が多いので、機械を使って野菜を切っています。



土や虫など汚れが付いていないか
チェックしながら洗っています



機械を使うと野菜が早く、同じ大きさに切れます



カレーの献立の日では、人参30kg、玉ねぎ70kg、じゃがいも100kgくらいを使っています。

あじわいメモ ~2月の給食~

節分献立(2日)

2月3日は節分です。節分は1年に4回あり、「季節の分け目」という意味があります。昔の日本は春から1年が始まるとされてきたので、「立春」の前日の節分は今でいう大晦日のように特に大切な日とされていました。そのため、今でも冬と春を分ける日だけを節分を呼ぶようになっています。

節分では、豆まきを行い、ひいらぎいわしを飾り、恵方巻や炒り豆などの行事食を食べる風習があります。地域によって食べるものに違いがありますが、関西の一部地域で商売繁盛を願って太巻きを食べていたのが、恵方巻の始まりとされています。

2日の給食では、けんちん汁があります。けんちん汁は鎌倉時代に建立された建長寺が発祥とされ、根菜や豆腐を使った精進料理です。寒い季節の行事の時に関東地方の一部で食べられています。はちみつ大豆には奈良県産の大豆とはちみつが使用されています。1年間の幸福や健康を祈って味わって食べましょう。



バレンタイン献立(14日)

日本では、女性から男性へチョコレートを贈ることが多いですが、海外では男性から女性へ、または家族や友人に感謝を伝えるためにプレゼントを贈るイベントでもあります。給食では、チョコプリンを予定しています。また、スープにハート型のラッキー人参が入っているかもしれないので探してみてくださいね♪



いい歯の日(17日)

よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐ効果があります。

今月は、「ごぼうサラダ」のごぼうとささみが噛みごたえのある食材です。噛むことを意識して食べましょう!



食育の日(20日)

「高野豆腐のすき焼き煮」に入っている高野豆腐は、凍り豆腐とも言います。天然の凍り豆腐は冬の寒い時に豆腐を干して乾燥させる、自然の力で作られています。鎌倉時代に高野山の僧侶が作り始めたことで高野豆腐という名前になったことが有名ですが、奈良県の野迫川村でも、冬の寒い環境を利用して、昔から凍り豆腐作りが行われていました。

