

いただきます～す！



上尾市立
上平中学校

新年度、給食が始まって10日が過ぎました。新しいクラスでの給食は、毎日おいしく楽しく食べることができていますか。給食は、みなさんの心と体の成長や日々の活動を支えるために重要な役割を担っています。クラスのみんなで協力して、おいしく楽しい時間にしていきましょう。

どのように食べていますか？

毎日の食事は、どのように食べていますか？ただお腹がいっぱいになればいいのでしょうか。好きなもの、おいしいものだけを食べていただけ食べていればいいのでしょうか。

偏った食事は栄養バランスを崩し、様々な病気を引き起こす原因となったり、体の成長に影響を及ぼしたりもします。毎日を元気にイキキと過ごすためには、自分の体調や活動を知り、バランスよく、味わいながら食べられるようにしたいですね。



お腹で食べる

どんなものでもいいから、とりあえずお腹がいっぱいになればいいという食べ方です。

ごはんだけ、パンだけ、肉だけというように特定のものばかりを食べたり、満腹になるまで大量に食べたり、ダラダラと食べ続けたりしていると、お腹はいっぱいになっていても栄養が偏ってしまい、体をつくったり動かしたりするために十分に働くことができなくなってしまいます。また、胃や腸などの内臓がうまく働けなくなって、体調不良を起こしたりもします。



口で食べる



おいしいものや好きなものばかりを食べる食べ方です。

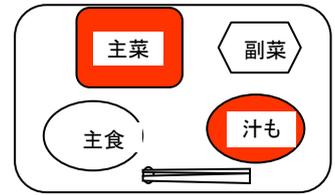
人は、生きるための本能から、エネルギーを多く持つ甘い味や脂の味をおいしいと感じます。甘くておいしいチョコレートやまんじゅう、油をたっぷり使った唐揚げやトンカツ、しっかりと味付けされた丼ものやラーメン、スナック菓子などは多くの人が好きで味です。どれも糖分や脂肪、塩分を多く含んだ病みつきになる味で、食べ過ぎにもつながり、肥満や高血圧、糖尿病といった生活習慣病を発症しやすくなってしまいます。

頭で食べる

自分の体調や活動を考え、栄養の知識を持って、何をどれくらい食べたらよいかを判断して食べる食べ方です。

主食・主菜・副菜・汁物があるか、同じような食品・同じような料理ばかりにならないようにいろいろな食品や料理が使われているかなど、何を食べるか、どのくらい食べるかを考えて食事の準備をします。そして、どんな味やにおい、彩り、食感や音、季節感なども感じながら、味わって食べると、よりおいしくて、体にも心にも脳にもよい食べ方ができるようになります。





4月25日(金)の給食献立から

ポトフ

〈 材料 5人分 〉

- 鶏もも皮付き肉 100g
- セロリ 5cm
- にんじん 1本
- 玉ねぎ 小2コ
- キャベツ 5~6枚
- じゃがいも 2コ
- しめじ 1/2パック
- サラダ油 小さじ1
- ベーコン 1枚
- ベイリーフ(月桂樹) 1枚
- チキンブイヨン 1コ
(コンソメ)
- 水 350cc
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

〈 つく り 方 〉

- ① 鶏肉は、一口大に切る。
ベーコンは、1cm巾に切る。
- ② にんじんは厚めのイチョウ切り、玉ねぎはくし形切り、セロリは小口切り、キャベツは3cmくらい
のざく切り、じゃがいもは一口大に切り、しめじ
は小房に分ける。
- ③ 厚手の鍋に、サラダ油とセロリー・ベーコンを入
れて火をつけ炒める。
- ④ 鶏肉を入れさらに炒める。
- ⑤ にんじん・玉ねぎの順に加えて炒め、分量の水・
チキンブイヨン・ベイリーフを加えて煮込む。ひ
と煮立ちしたら、火を弱めて20分くらい煮込む。
- ⑥ キャベツ・じゃがいも・本しめじを加えて野菜が
柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧ 塩・こしょうで味を整えてできあがり。

寒い季節の料理というイメージがありますが、野菜をたっぷり
と使ったシンプルな味付けの体に優しい料理です。新学期、新しい環境の
中で頑張っているみなさんの胃を優しく満たしてくれます。
材料にある野菜以外でもおいしく作れます。ご家庭にある野菜をいろ
ろ
入れて、オリジナルなポトフを作って家族
みんなで美味しく食べましょう。

*** よろしくお祈りします! ***

栄養教諭の湯浅裕利子(ゆあさ ゆりこ)です。



上平中学校と共同調理場で、給食づくりや食育に関わることを担当しています。
毎日の給食が、おいしく、楽しく、安心して食べられるように、そして生徒たち
が「食」についての正しい知識や技術を身につけて、
健康で充実した生涯を送ることができるようにお手伝
いをしていきます。

給食のことはもちろん、栄養や料理、食生活のこと
など、気軽に声をかけてください。

