

3月 給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校 給食センター

まだ寒さの残る日もありますが、日に日に春の訪れを感じられるようになりました。今年度もあと少しで終了です。残りの日々を、よい思い出でにできるように過ごしてください。

☆給食レシピコンテスト最優秀賞作品の紹介☆



「鮭メンチ」

(給食提供：1月26日)

鯉川中学校2年 関根 煌星さん

ひとこと鮭フレークを使っているので、しっかり味がつき、ソースなどをつけずに食べられます。

〇分量（4人分）は小学校の給食提供量となっています。

【材料：4人分】

豚ひき肉	120g	A
豆腐(水を切る)	30g	
はんぺん	20g	
鮭フレーク	20g	
玉ねぎ	40g	
塩・こしょう	少々	B
マヨネーズ	5g	
しょうゆ	10g	
小麦粉	20g	
溶きたまご	30g	
パン粉	40g	
揚げ油	適量	

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボールにAの具材を入れて、はんぺん、豆腐をくずしながら混ぜる。
- ③ ②にBを加え、混ぜる。
- ④ ③を4等分にし、小判型に丸めて、小麦粉、溶きたまご、パン粉の順に衣をつけて揚げ、完成♪



※給食では、大量調理の工程上、具材をすべて混ぜ合わせてタネをつくりましたが、鮭フレークとマヨネーズを別に混ぜておき、丸めたタネ

減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)の摂りすぎは、生活習慣病の原因になることが分かっています。厚生労働省では、右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日頃から「減塩」を意識して、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)



1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



減塩の工夫

<p>うま味を 活かせる</p>	<p>酢や香味野菜、 香辛料を 活用する</p>	<p>麺類のスープは 残す</p>	<p>調味料の使い過 ぎに気をつける</p>	<p>加工食品を とり過ぎない</p>
----------------------	----------------------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------


きゅうしょく しょくせい かつ ふ かえ

給食&食生活を振り返ろう



この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
 口の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p> 	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p> 	<p>前を向いて静かに食べた</p> 
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>  <p>すく 少なめ ふつう おおむ 大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p> 	<p>時間内に食べ終わることができた</p>  <p>ごちそうさまでした</p>
<p>食生活を振り返って</p> 	<p>朝ごはんを毎日食べた</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p> 
<p>よくかんで食べることができた</p> 	<p>脂分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p> 	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p> 


○…10点、△…5点、×…0点
 として、採点してみよう！

/ 100点

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

1年間ありがとうございました！

今年度の給食は、3月22日(火)で終了します。学校給食の運営にご理解とご協力いただきまして、誠にありがとうございました。新年度も、給食センター職員一同、力を合わせて子どもたちの健康を育む、安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

