

給食だより

さいたま市立与野南中学校
給食室

すがすがしくすごしやすい季節となりました。新学期が始まって1カ月がたち、新しい環境に少しずつ慣れてくると同時に、気付かないうちに疲れがたまってきている頃かと思います。元気に楽しく学校生活を送るためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、何にでも全力投球できるといいですね！



4月の人気献立ランキング ※献立名の後の(%)は喫食率です



南アフリカ料理！

- 第1位 4/24 イエローライス、ポポティ、野菜スープ、ミルクタルト (99.8%)
 第2位 4/12 榎本さんのぴかぴかごはん、鉄火みそ、肉じゃが、ごまおかか和え (99.6%)
 第3位 4/15 馬宮ぴかぴかごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ (99.5%)
 第4位 4/11 五目チャーハン、いわしカリカリフライ、ワンタンスープ、ヨーグルト (99.4%)
 第4位 4/17 ハニートースト、ポークビーンズ、パインサラダ、清見オレンジ (99.3%)

1年生は、中学校の給食にだいぶ慣れてきましたね。完食することも増えてきました。中学校は小学校より給食の量も多いし、給食時間が短いです。準備等みんなで協力して、ゆっくり食べる時間を確保しましょう。2年生は、毎日ほぼ完食！！素晴らしいですね。

生産者の方が大切に育ててくれた食材、調理員さん達が一生懸命作った料理も、食べてもらわなければゴミとして処分されてしまいます。嫌いなものがあったり、小食だったり、個人差はありますが、給食はみなさんの活動にあわせて作られています。苦手なものもほんの一口だけでも食べてみてください。卒業するまでにひとつでも食べられる食品、料理が増えているとうれしいです。給食は大勢が同じ献立を食べるので、一人ひとりの嗜好に沿うことは難しいです。しかし生徒の皆さんの声を聞きつつ、栄養バランスのとれた献立を立てていきたいと思います。ぜひみなさんからリクエストしてくださいね。

4月の人気献立第一位はなんと南アフリカ共和国の料理でした！！ポポティはジューシーに仕上がりに、スパイシーだけど辛くなく、食べやすかったようで大人気でした。与野南中では毎月、日本各地の郷土料理と世界の料理を提供します。食べられない料理もあるかもしれませんが、その土地の気候や風土、歴史を感じてください。

※給食の喫食率とは…出来上がった料理の重さと、食べ残して給食室に戻ってきた量をもとに計算したものです。

※毎日の給食の写真を学校ホームページで閲覧できます。



旬の食べ物 【5月の魚】かつお



「目に青葉 山ほととぎす 初かつお」という俳句があるように、5月はかつおが旬を迎えます。かつおには良質なたんぱく質だけでなく脳細胞を活性化させるDHAや、血液サラサラ効果のあるEPAが含まれます。また、鉄分も多く含まれており、貧血予防にもなります。

5月30日には、「かつおの新玉ソース」が給食に登場します。旬のかつおを油で揚げて緑区若谷農園の新玉ねぎをソースにしてかけました。

今月の献立から

20日(月)世界味めぐり「フィリピン」

ALT のロレーナ先生、キャサリン先生の故郷フィリピンの料理です。「メヌード」はフィリピンの家庭料理の一つで、スペインから伝わってきた料理です。日本の肉じゃがのような庶民的な料理で、豚肉、じゃがいも、ピーマンなどの野菜を入れ、トマトをたくさん入れて作ります。ご飯にかけてたりして食べます。「パンシットピホン」はいわゆる「焼きビーフン」です。



23日(木)日本味めぐり「京都府・奈良県」

3年生が修学旅行で行く京都府・奈良県にちなんだ献立です。京都料理といえば、きれいな器に少しずつ盛られた懐石料理を思い浮かべますが、普段家庭で食べている料理に京都ならではの食材が入っている家庭料理のことを「おばんざい」と呼びます。今回は京都らしい食材をたくさん使った「おばんざい風給食」です。「飛鳥汁」は鶏肉と季節の野菜、牛乳が入ったお味噌汁です。

朝ごはん は体の目覚ましスイッチ！

朝ごはんを食べると体のいろいろなところへ刺激が伝わって、眠っていた体を目覚めさせてくれます。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、脳が活発に動き出します。



腸が活発になり、
排便を促す



体温が上がり、
体が活発になる



脳にエネルギーが補
給され集中力アップ



大切なのは栄養バランス！！

朝ごはんは食べているけど「おにぎりだけ」とか「トーストだけ」という人はいませんか？

「脳トレ」でおなじみの東北大学川島隆太教授の研究で、脳を活性化させ、集中力を高めるには栄養バランスのとれた食事が大切だということがわかっています。

バランスのいい食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえることです！

なぜ主食・主菜・副菜をそろえることが大切なのか。脳が働くのに必要なのはごはん・パンなどに含まれる炭水化物（ブドウ糖）ですが、それだけではだめなのです。ごはんやパンでとった炭水化物（ブドウ糖）を効率よくエネルギーとして活用するためには、肉や豆などに多いビタミン B 類や、アミノ酸の一種であるリジンなどさまざまな栄養素が必要になります。つまり、ごはんやパンといった主食だけでなくおかずも必要ということです。

授業に集中できなかったり、疲れやすいという人はぜひ朝ごはんの内容を見直してみましょう。

忙しい朝にはなかなか難しいですが、前日に準備をしておいたり、夕食の残りを利用するなど時間をかけずにできるように工夫して、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

